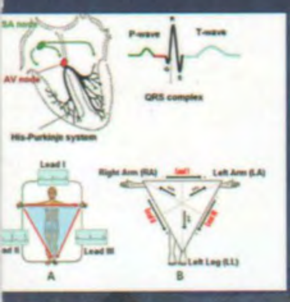
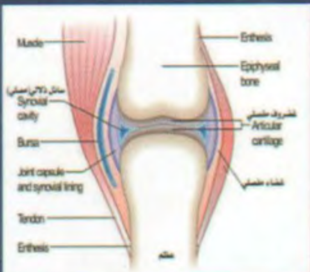
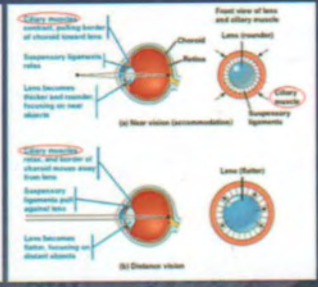
المنافع الفسلجية والصحية للصلاة

الدكتور
صالح مصطفى الأتروشي










مكتبة دجلة
الوضاح

المنافع الفسلجية والصحية للصلاة

الدكتور

صالح مصطفى الأتروشي

الطبعة الأولى

2019





المنافع الفسلجية والصحية للصلاة

الدكتور صالح مصطفى الاتروشي

رقم الايداع لدى المكتبة الوطنية (**2018/5/2255**)

ISBN: 9957-634-84-1



دار الوضاح للنشر

المملكة الأردنية الهاشمية – عمان

شارع الملك حسين – مجمع الفحيص التجاري

هاتف:0096264613076

هاتف:0096264654794

dar.alwadah@yahoo.com



جمهورية العراق . بغداد

ساحة التحرير – مدخل شارع السعدون

هاتف:0096418170792

موبايل:009647705855603

dijla.bookshop@yahoo.com

شكر وتقدير

أود أن أوجه عميق شكري وتقديري إلى الأستاذ المساعد الدكتور نوري عبدالرحمن إبراهيم، رئيس قسم الدراسات الإسلامية في جامعة دهوك لمراجعته وتدقيقه الكتيب من الناحية اللغوية والفقهية، ولتخريجه الأحاديث النبوية الشريفة مع الهوامش، كما أود أن أوجّه شكري وتقديري إلى الأستاذ المساعد، الدكتور هفال يونس يعقوب، قسم الفيزياء في جامعة دهوك لمراجعته الكتيب من الناحية العلمية.

فجزاهم الله خير الجزاء.

الفهرست



مقدمة

الحمد لله الذي جعل الصلاة على المؤمنين كتاباً موقوتاً، والصلاة والسلام على رسول الله محمد القائل "جعلت قرة عيني في الصلاة"[1] وعلى آلة وصحبه الأطهار ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين.

أما بعد:

تتميز الصلاة عن الفرائض الأخرى بأنها فرضت على نبينا محمد (ﷺ) في ليلة الإسراء والمعراج من فوق سبع سماوات، وبواقع خمس صلوات في اليوم والليلة، وإعتبرها الإسلام عماداً للدين وواحدة من الكنوز الالهية التي تعيد الإنسان خمس مرات في اليوم إلى جادة الصواب للمثول أمام الحضرة الإلهية في خشوع وتدبّر وطمأنينة يحمده على نِعَمه ويقدّسهُ ويطلب منه العون والثبات على الهداية والصراط المستقيم، ولينفض عن نفسه وقلبه أدران الحياة مجدداً العهد والولاء لله سبحانه وتعالى./حيث تُعَدْ مواقيت الصلوات الخمسة كمحطّات لتجديد العهد والولاء لله وللتزوّد بالطاقة الإيجابية الإيمانية، لأنَّ مشاغل الحياة اليومية قد تجعل الإنسان أن يشتَطَّ عن جادة الصواب، فالمحطة التالية للصلاة تذكّرهُ بضرورة تصحيح مساره إن أصابته غفلة، فالتذكير مستمر لخمس مرات في

اليوم وحتى لا تبقى للمسلم حجَّة للغفلة وارتكاب المعاصي. ولمواقيت الصلاة دور إيجابي في تدريب وتنمية الساعة البايولوجية في الإنسان فتجعله يحس بخمس مواقيت محددة في اليوم بحيث يكون عنده للزمن شأن وحساب وإحترام.

القران الكريم والسيرة النبوية المطهَّرة يحتويان على الكثير من الآيات والأحاديث التي تدل على أهمية الصلاة، وتأثيرها الإيجابي في حياة المسلم من الناحية النفسية والفسلجية والصحية والإجتماعية. ففي كل صلاة ينبغي أن يقف المصلي خاشعاً تنفيذاً لأمر الله عزَّ وجل: ﴿قَدْ أَفْلَحَ ٱلْمُؤْمِنُونَ ۝ ٱلَّذِينَ هُمْ فِى صَلَاتِهِمْ خَٰشِعُونَ ﴾ سورة المؤمنون: الآيتان (1 و 2). ومتَدبِّراً في كل ما يقرأه من آيات قرآنية وتكبير وتسبيح وتحميد وبكل ما تحمله نفسه من أدران الحياة، فيصلح الله سبحانه وتعالى عيوب النفس ويعزِّزها ويصحِّح مسارها طالما حافظ المصلي على الخشوع والتَدبُّر والطمأنينة في صلاته وطالما تجنَّب عن نواهي الصلاة، ليصل بمستوى النفس الى الإستقامة والتعفف والإبتعاد عن كل الفواحش والمنكرات وحسب ما ورد في القران الكريم قوله تبارك وتعالى: ﴿ٱتْلُ مَآ أُوحِىَ إِلَيْكَ مِنَ ٱلْكِتَٰبِ وَأَقِمِ ٱلصَّلَوٰةَ ۖ إِنَّ ٱلصَّلَوٰةَ تَنْهَىٰ عَنِ ٱلْفَحْشَآءِ وَٱلْمُنكَرِ ۗ وَلَذِكْرُ ٱللَّهِ أَكْبَرُ ۗ وَٱللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ ﴾ سورة العنكبوت: الآية (45). وقد سئل رسول الله (ﷺ) عن قول الله: ﴿إِنَّ ٱلصَّلَوٰةَ تَنْهَىٰ عَنِ ٱلْفَحْشَآءِ وَٱلْمُنكَرِ﴾ قال: "من لم تنهه صلاته عن الفحشاء والمنكر، فلا صلاة له". فالصلاة تُعد أهم العبادات، وهي أول ما ينبغي أن يتعلَّمه الطفل المسلم

قبل أن يصل سن البلوغ تنفيذاً لأمر النبي (ﷺ) "مُرُوا أَوْلادَكُمْ بِالصَّلاةِ وَهُمْ أَبْنَاءُ سَبْعِ سِنِينَ وَاضْرِبُوهُمْ عَلَيْهَا وَهُمْ أَبْنَاءُ عَشْرٍ وَفَرِّقُوا بَيْنَهُمْ فِي الْمَضَاجِعِ"[2]، بالإضافة إلى ذلك فإنها تمثل أفضل رياضة عقلية وروحية وجسدية، والمحافظة على أدائها بمواقيتها يعني المحافظة على جسد سليم وحالة نفسية هادئة ومستقرة. وهي أفضل علاج لمشاكل العصر إذا ما ترافقت بالصبر، فالصلاة والصبر يهدّئان النفس مما يخفف الآثار النفسية السلبية، ولذلك قال تعالى: ﴿ وَٱسْتَعِينُواْ بِٱلصَّبْرِ وَٱلصَّلَوٰةِۚ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى ٱلْخَٰشِعِينَ ﴾ سورة البقرة: الآية (45). كما أنّ الصلاة تساعد في التخفيف من حالات الخوف والاضطرابات النفسية والقلق، ولذلك قال تعالى: ﴿ إِنَّ ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَعَمِلُواْ ٱلصَّٰلِحَٰتِ وَأَقَامُواْ ٱلصَّلَوٰةَ وَءَاتَوُاْ ٱلزَّكَوٰةَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِندَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴾ سورة البقرة: الآية (277).

ومن جهة أخرى فإنّ الصلاة المطابقة للشروط المنصوص عليها في الشريعة الإسلامية وتطبيقاً لقول الرسول (ﷺ) "صَلُّوا كَمَا رَأَيْتُمُونِي"[3]، تساعد على تنمية وتنشيط مَلَكَة حصر الذهن والتفكير والتي هي من سمات الانسان المقتدر علمياً والذي بواسطتها يتمكّن من حصر ذهنه كلياً في مسألة محددة وينقطع عن ما في نفسه وحوله من مشاغل الحياة، بينما يلاحظ أنّ الانسان العادي يفتقر إلى هذه المَلَكَة الذهنية النادرة، فمهما حاول الإنسان أن يحصر ذهنه وتفكيره فإنّ جزءاً منه يبقى مشتتاً ومشغولاً بما يدور في نفسه أو حوله من ذكريات ومشاهد وأحاسيس، فلنأخذ عقلية عبقرية في حقل الفيزياء، (مدام كوري): التي إكتشفت العناصر المشعة،

حيث كان أفراد عائلتها يشاكسونها أثناء إنشغالها بالتفكير والتركيز في المسائل العلمية فكانوا يحيطونها بطوق من الكراسي وهي منهمكة في التفكير والتأمل ومنقطعة عنهم تماماً بحيث لا تحس بهم ولا تراهم لأنها كانت في أعلى درجات التركيز وحصر الذهن، وعندما تنتهي من تأملاتها الذهنية كانت تتفاجأ بما حولها من طوق وكان الموقف مثيراً للفكاهة والضحك، فالصلاة المقرونة بالخشوع والتدبّر تدرّب الإنسان تدريباً عملياً على حصر الذهن والتَفكّر خمس مرات في اليوم، فالمصلى الملتزم بحالة الخشوع والمناجات وعدم الانشغال الذهني أثناء الصلاة بأمور الحياة؛ فإنه يتمرَّن عملياً على تنمية هذه المَلَكَة في العقل لإيصالها تدريجياً إلى حالة حصر الذهن بالذات الالهية والإنقطاع التام عن العالم الخارجي، وكنتيجة وبعد التمرّن والنجاح التام في حصر الذهن بهذا الشكل بحيث ينقطع تماماً عن ما يدور حوله من مشاهد وأفكار وهواجس ووساوس، فإنَّ الفارق الذهني بينه وبين العقلية العبقرية سيتناقص تدريجياً.

عندما يشعر الإنسان بضغوط الكبت في صدره ويبوح بمشاعره المكبوتة لأحد من أقربائه أو أصدقائه، سيشعر حينها بالإرتياح لكونه فرَّغ شحنة التوتر من صدره، فأية درجة من الارتياح والطمأنينة سيشعر بها الإنسان عندما يبوح بهمومه وأحزانه لخالقه في الصلاة والسجود؟ إنَّ أطباء النفس يصفون الاسترخاء والتامل (meditation) كعلاج لحالات التوتر العصبي، إلا أنَّ مناجات المؤمن لربِّه وخشوعه التام خلال فترة الصلاة واتصاله قلباً وروحاً بالذات الإلهية، والوقوف بين يديه بخشوع وتدبّر

وإطمئنان، يُعَد من أفضل أنواع الإسترخاءات المعروفة في عالم الرياضة، التي يمكن بواسطتها أن يفرِّغ قلبه من الهموم، ويبث شكواه ومناجاته إلى خالقه ليطفئ جذوة التوتر والقلق في نفسه ويشعر بالراحة والطمأنينة والسعادة.

وتميزت الصلاة في الاسلام عن باقي الديانات بحركاتها المتنوعة والتي تؤمِّن للإنسان منافع فسلجية قلَّ نظيرها في معظم أنواع الرياضة، أي أنها تحافظ على وظائف أعضاء جسم الإنسان بشكل سليم لأطول فترة ممكنة من حياته، وذلك عن طريق تحسين أداء الاعضاء الضعيفة والمريضة في الجسم بأذن الله، إذ يتم من خلال أداء الصلاة تحريك وتشغيل معظم أعضاء ومفاصل وعضلات الجسم وبشكل فعّال. وأخيراً تعتبر الصلاة رياضة خفيفة لا تسبب إصابات أو أضرار للجسم مثل الرياضة العنيفة، التي تتطلب الجري السريع وإجهاد العضلات وتحميلها أكثر من طاقتها. كما أنَّ الصلاة تسبب راحة للإنسان وهذا ما عبر عنه النبي (ﷺ) بقوله لسيدنا بلال: "أرِحْنَا بِهَا يَا بِلال"[4]، ومن جهةٍ أخرى نرى أنَّ الصلاة قد أولَت إهتماماً خاصاً ومكثفاً بالعمود الفقري وبأعضاء حساسة أخرى في جسم الانسان كالعيون والقولون والكبد والمفاصل والرقبة وعضلات الجسم الأخرى والتي سنتناولها لاحقاً.

بمجرد معرفتنا لماذكر آنفا، يتبادر إلى أذهاننا تساؤلات كثيرة منها: كم منا عاشوا العطاء الثرْ للصلاة في النفس والعقل والجسد؟ وكم منا قد حفظوا قلوبهم وألسنتهم وأيديهم وأبصارهم عن محارم الله؟ وكم منا قد إنعكست الصلاة بشكل إيجابي وكامل على منهاج حياتهم وسلوكهم

اليومي في البيت والمدرسة والوظيفة ومحل العمل؟ وكم منا قد إلتزموا بالحد الفاصل بين الحلال والحرام، والخير والشر، والحقوق والواجبات؟ وكم منا قد ضيَّعوا صلاتهم بسلوكهم الذي لا يتناسب مع الشروط الصحيحة للصلاة، فكذب وأدّى وأجاز لنفسه أكل المال العام؟ وكم منا من لم يخلص في عمله ووظيفته؟ فإن لم تجعلنا صلاتنا ملتزمين بالصدق والأمانة، وحسن التعامل مع الآخرين، وإخلاص النية لله في إتقان الوظيفة والعمل، وفي الإلتزام بالنزاهة والنظافة وحفظ المال العام، وإحترام الزمن وحب الآخرين، والتعايش السلمي مع الآخرين، واحترام التعددية في المجتمع، ونبذ جميع أنواع التعصب والتطرّف، سواءً الديني أو الطائفي أو المذهبي أو القومي أو السياسي، وفي نفس الوقت إنْ لم تجنبنا صلاتنا عن الكذب والغش والرياء والخيانة، والنفاق وسرقة المال العام، وعدم الشعور بالمسؤولية، وإيذاء البيئة، فإنّنا لا نجني شيئاً من الأجر والخيرات والمنافع الروحية والنفسية والفسلجية والصحية المرجوة من الصلاة في الدنيا والآخرة. وفي هذه الحالة نكون قد أهملنا العمل بقوله تعالى: ﴿إِنَّ ٱلصَّلَوٰةَ تَنْهَىٰ عَنِ ٱلْفَحْشَآءِ وَٱلْمُنكَرِ﴾ سورة العنكبوت: جزء من الآية: (45). وقول الرسول "مَنْ لَمْ تَنْهَهُ صَلاتُهُ عَنِ الفَحْشاءِ والمُنْكَرِ لَمْ يَزِدْ مِنَ الله إلاّ بُعْداً"[5].

قال الله سبحانه وتعالى في الحديث القدسي "قَسَمْتُ الصَّلَاةَ بَيْنِي وَبَيْنَ عَبْدِي نِصْفَيْنِ، فنصفها لي ونصفها لعبدي ولعبدي ما سأل، وَلِعَبْدِي مَا سَأَلَ، فَإِذَا قَالَ الْعَبْدُ: ﴿ٱلْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ ٱلْعَٰلَمِينَ﴾ سورة الفاتحة الآية (2)، قَالَ

اللَّهُ تَعَالَى: حَمِدَنِي عَبْدِي، وَإِذَا قَالَ: ﴿ٱلرَّحۡمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ﴾ سورة الفاتحة الآية (3)، قَالَ اللَّهُ تَعَالَى: أَثْنَى عَلَيَّ عَبْدِي، وَإِذَا قَالَ: ﴿مَٰلِكِ يَوۡمِ ٱلدِّينِ﴾ سورة الفاتحة الآية (4)، قَالَ: مَجَّدَنِي عَبْدِي، وَقَالَ: مَرَّةً فَوَّضَ إِلَيَّ عَبْدِي، فَإِذَا قَالَ: ﴿إِيَّاكَ نَعۡبُدُ وَإِيَّاكَ نَسۡتَعِينُ﴾ سورة الفاتحة الآية (5)، قَالَ: هَذَا بَيْنِي وَبَيْنَ عَبْدِي، وَلِعَبْدِي مَا سَأَلَ، فَإِذَا قَالَ: ﴿ٱهۡدِنَا ٱلصِّرَٰطَ ٱلۡمُسۡتَقِيمَ ۝٦ صِرَٰطَ ٱلَّذِينَ أَنۡعَمۡتَ عَلَيۡهِمۡ غَيۡرِ ٱلۡمَغۡضُوبِ عَلَيۡهِمۡ وَلَا ٱلضَّآلِّينَ﴾ سورة الفاتحة الآيتان (6-7)، قَالَ: هَذَا لِعَبْدِي وَلِعَبْدِي مَا سَأَلَ' رواه الترمذي ومسلم [6 و 7]. فالنصف الأول من الصلاة يمثل عبادة وخضوع خالص لوجه الله تعالى ويشترط أن يكون مقروناً بالخشوع والتدبّر طيلة فترة الصلاة، بينما يتضمَّن النصف الثاني الدنيوي من الصلاة والمخصص للإنسان، المنافع العقلية والروحية والفسلجية والصحية والاجتماعية فمن الشروط الرئيسية للصلاة حصر الذهن والتركيز في حالة الخشوع والتدبّر للمثول أمام الله سبحانه وتعالى بالاضافة إلى أداء حركات الصلاة من قيام وركوع وسجود وتسبيح وتحميد وتسليم بالأسلوب الصحيح كما ورد عن الرسول (ﷺ) مع الحرص الشديد جداً على عدم إشغال التفكير أثناء الصلاة بالجوانب الأدائية والمنافع الفسلجية والصحية للجسم لأنَّ ذلك سيضعف النصف الأول والأهم من الصلاة ويفرغه من محتواه الحقيقي مما يجعل الصلاة مجرَّد حركات صماء لا روح فيها، عليه ينبغي التركيز بالدرجة الاولى على حالة الخشوع والتدبّر والتمعّن في كلام الله والتسبيح والتحميد والدعاء ومن ثم أداء الحركات بشكل صحيح، وذلك لضمان الوصول الى مرحلة صلاتنا

تنهانا عن الفحشاء والمنكر والحصول على أكبر قدر ممكن من الأجر والخيرات والمنافع الجسدية والروحية والإجتماعية للصلاة.

وكلمة أخيرة بشأن الصلاة بجميع أركانها بما فيها الوضوء، إنَّ ما ذكر وسيذكر في هذا الكتيب من مزايا وحِكَمْ وفوائد الصلاة لا يغطى سوى جزء بسيط مما أودعه الله سبحانه وتعالى من أسرار وفوائد وحِكَمْ في الصلاة وهذا غيض من فيض، وما تبقّى متروك للأجيال القادمة لإماطة اللثام عن أجزاء أخرى من هذه الحِكَمْ والأسرار، وجيل بعد جيل إلى أن تقوم الساعة.

الوضوء

إشترط الإسلام لصحة الصلاة طهارة البدن، وطهارة الثوب، وطهارة المكان معاً, فالوضوء عبادة يستعد بها المؤمن للوقوف بخشوع بين يدي الله في الصلاة، والوضوء بمفهومه الشرعي هو شرط من شروط صحة الصلاة، فلا تصح الصلاة بدون وضوء. والوضوء في ظاهره تُمثل نظافة وطهارة أعضاء جسم الإنسان المكشوفة والأكثر تعرُضاً للظروف البيئية خلال الحياة اليومية، والتي تتعرّض أكثر من غيرها للأوساخ والميكروبات والجراثيم، فالوضوء لا يقتصر فقط على تنظيف هذه الأعضاء بالماء بل يتعدّى ذلك إلى تدليك هذه الأعضاء مما يؤدي إلى تنشيط دوران الدم فيها. فأعضاء الجسم هذه تتعرض طوال اليوم لعدد هائل من الميكروبات من الهواء أو من خلال الملامسة والتعامل اليومي، وهذه الميكروبات والجراثيم في حالة هجوم على الجسم الإنساني من خلال الجلد وخصوصاً في المناطق المكشوفة منه كاليَدين والفمِ والأنفِ والأذنين والعينين والوجه والقدمين، وعند الوضوء الصحيح مع التدليك الجيد تتفاجأ هذه الميكروبات بإكتساح شامل لها بالمسح وتنظيف الأعضاء منها، وبذلك لا يبقى بعد الوضوء أي أثر من أدران أو جراثيم على الجسم إلا ما شاء الله. جدير بالذكر أنَّ اليدين والقدمين والرأس يمثلون نهاية خطوط الشرايين التي تزود جسم الإنسان بالدم القادم من القلب والمشبع بالأوكسجين والغذاء، وبعد أن تأخذ خلايا أنسجة هذه الأعضاء حاجتها من الأوكسجين والغذاء الموجود في الدم

النقي، وطرح ثاني أوكسيد الكاربون والفضلات في الدم، ونقلـها بواسـطة الأوردة إلى القلب ومنه إلى الرئتين لتصفيته من خلال التنفس. لـذلك فـإنَّ عملية تنظيف وتدليك اليدين والوجه والأذنين والقدمين يحفزان ويساعدان الدم المؤكسد للعودة بسهولة أكثر إلى القلب ومنه إلى الرئتين.

ومن ناحية أخرى، فإنَّ الطب الـصيني التقليـدي يؤكـد علـى وجـود عشرات النقاط في كل من أسفل القدم وفي صوان الأذن والوجه وفي مناطق أخرى في جسم الإنسان، وتـستخدم هـذه النقـاط بوخزهـا بـالأبر الـصينية لمعالجة العديد من الأمراض. وحسب مفهوم الطب الصيني فـإنَّ كـل نقطـة من هذه النقاط سواءً في أسفل القـدم أو في صـوان الأذن أو الوجـه، تمثـل أحد أجهزة الجسم الموجودة في صـدر أو بطـن أو رأس الإنـسان. وكـذلك يعتبر أسفل القدم بمثابة مرآة للعديد مـن أجهـزة وأعـضاء الجـسم. ويؤكِّـد الطب الصيني أنَّ الضغط على هذه النقاط المذكورة أو تدليكها، يمثل تحفيـزاً لهذه النقاط لا يقل كثيراً عـن تحفيزهـا بواسـطة الأبـرز الـصينية، وبالتـالي وحسب مفهوم الطـب الـصيني يـساعد في عـلاج العديـد مـن الأمـراض. وجدير بالذكر أن استخدام الأبر الصينية أو الضغط والتدليك لهـذه النقـاط يعني إعادة توزيع وأنتـشار الطاقـة بـشكل سـليم في تلـك النقـاط، بعـد أن أصاب تلك النقاط خلل في توزيع الطاقة، وبالتالي حدوث مـرض في أحـد أجهـزة الجـسم أو أحـد أعـضائه. وأخـيراً ومـن جَـراء الوضـوء الـصحيح تتعرَّض اليدان والوجه وصوان الأذنان والقدمان إلى تدليك يؤدي إلى إعادة توزيع وتنسيق الطاقة في تلك النقـاط، وبالتـالي حـدوث نـشاط في أجهـزة

وأعضاء الجسم التي لها علاقة بهذه النقاط. وأود أشير إلى أنَّ الطب الصيني يدرَّس في كليات الطب جنباً إلى جنب مع الطب الحديث في العديد من الجامعات الصينية.

أمّا في جوهره فإن الوضوء يسبق الصلاة ليتهيأ المؤمن نفسياً من خلال الوضوء لمقابلة ربِّه ومناجاته وتسبيحه وحمده أثناء أداء فريضة الصلاة، وينبغي على المسلم أن يحسن الوضوء وينظِّف أعضاء جسمه مع التدليك، ويطهر قلبه من الخطايا، ويعيد تأهيل نفسيته، لتشرق بها حياته، لذا سمي الوضوء بهذا الاسم اشتقاقاً من الوضاءة التي تعني الإشراق، فالمتوضىء يشرق جسمه وروحه وقلبه. يقول سبحانه وتعالى في القران الكريم: ﴿ يَـٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓاْ إِذَا قُمۡتُمۡ إِلَى ٱلصَّلَوٰةِ فَٱغۡسِلُواْ وُجُوهَكُمۡ وَأَيۡدِيَكُمۡ إِلَى ٱلۡمَرَافِقِ وَٱمۡسَحُواْ بِرُءُوسِكُمۡ وَأَرۡجُلَكُمۡ إِلَى ٱلۡكَعۡبَيۡنِۚ وَإِن كُنتُمۡ جُنُبٗا فَٱطَّهَّرُواْۚ وَإِن كُنتُم مَّرۡضَىٰٓ أَوۡ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوۡ جَآءَ أَحَدٞ مِّنكُم مِّنَ ٱلۡغَآئِطِ أَوۡ لَٰمَسۡتُمُ ٱلنِّسَآءَ فَلَمۡ تَجِدُواْ مَآءٗ فَتَيَمَّمُواْ صَعِيدٗا طَيِّبٗا فَٱمۡسَحُواْ بِوُجُوهِكُمۡ وَأَيۡدِيكُم مِّنۡهُۚ مَا يُرِيدُ ٱللَّهُ لِيَجۡعَلَ عَلَيۡكُم مِّنۡ حَرَجٖ وَلَٰكِن يُرِيدُ لِيُطَهِّرَكُمۡ وَلِيُتِمَّ نِعۡمَتَهُۥ عَلَيۡكُمۡ لَعَلَّكُمۡ تَشۡكُرُونَ ﴾ سورة المائدة الآية (6).

إن الأثر النفسي والسمو الروحي الذي يشعر به المسلم بعد الوضوء الصحيح، يُعَد مقدمة تمهيدية للدخول إلى الصلاة بخشوع وتدبّر وطمأنينة. فللوضوء دور كبير في حياة المسلم، وهو يمدُّه بالحيوية والتألق، وقد قال النبي (ﷺ) "مَنْ تَوَضَّأَ، فَأَحْسَنَ الْوُضُوءَ خَرَجَتْ خَطَايَاهُ مِنْ جَسَدِهِ حَتَّى تَخْرُجَ مِنْ تَحْتِ أَظْفَارِهِ"[8]. ويبشر النبي (ﷺ) أمته بأن الله سبحانه وتعالى

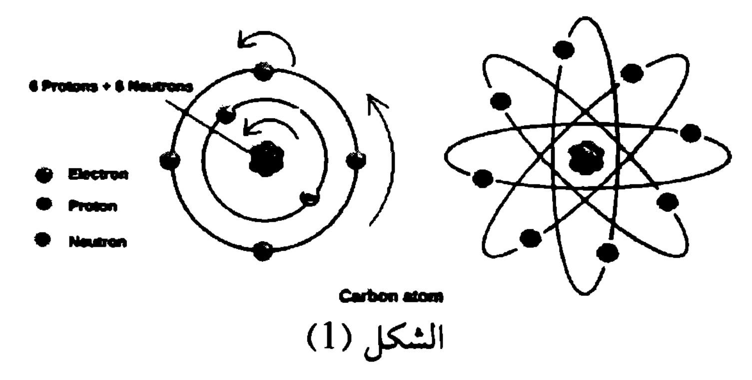
يخصهم بعلامة فضل وشرف يومَ القيامة، من بين الأمم، حيث ينادون فيأتون على رؤوس الخلائق بيض الوجوه والأيدي والأرجل من آثار الوضوء. وقد قال الرسول (ﷺ) إِنَّ أُمَّتِي يُدْعَوْنَ يَوْمَ القِيَامَةِ غُرًّا مُحَجَّلِينَ مِنْ آثَارِ الوُضُوءِ، فَمَنِ اسْتَطَاعَ مِنْكُمْ أَنْ يُطِيلَ غُرَّتَهُ فَلْيَفْعَلْ[9]، وكلمة غـرًّا تعني البياض الذي يكون في الوجه، وكلمة محجل تعني بياض الاطراف وذلك بسبب الوضوء فالرسول (ﷺ) يعرف ويُميِّز أمَّته من بين الأمم يوم القيامة بهذه العلامة.

المضمضة ثلاث مرات يُعد ركناً من أركان الوضوء حيث يساعد في حفظ الفم والبلعوم واللثة واللسان من الالتهابات والتقيح، وكذلك يساعد في المحافظة على نظافة الأسنان من فضلات الطعام التى تبقى بين ثناياها، إضافة الى تقوية بعض عضلات الوجه التى تساعد في الإبقاء على نضارة الوجه والوجنات. ومن جهة أخرى فإنَّ إستنشاق الماء من الأنف وإستنثاره بقوة بصورة متكررة ثلاث مرات في كل وضوء يخلِّصه من الجراثيم الموجودة فيه.

حركات الصلاة

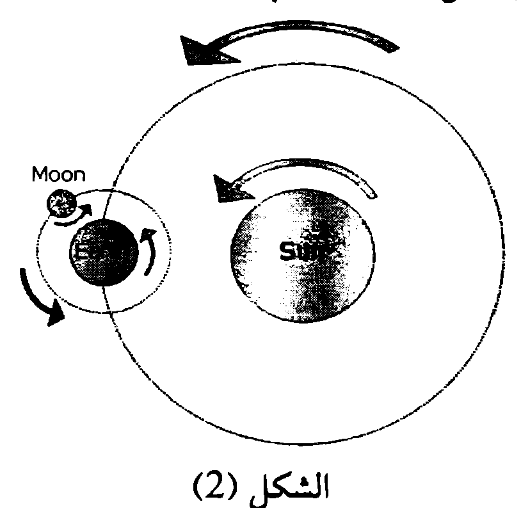
الصلاة فريضة متعددة الشروط والأركان كالوضوء وقراءة سورة الفاتحة والحركات والتكبير والتسبيح والتحميد والدعاء وتلاوة القران. وأبرز ميِّزة فيزيائية وفسلجية في الصلاة هي الحركات التي تهتم بإدامة وإطالة أداء ونشاط أجهزة الجسم وأعضائه، والحركة هي سمة الكون وهي سر من أسرار الإعجاز الإلهي في الكون. وكل شيء في الوجود في حركة دائمة ومستمرة وبدون توقف، بما فيها جميع أجزاء ومكونات جسم الإنسان والحيوانات والنباتات إلى الهواء والماء والتراب وسائر مكونات الكرة الأرضية والكون. فلو أخذت أية مادة بشكل عشوائي من جسم الأنسان سواءً كانت صلبة أو سائلة أو غازية، أو أخذت مادة من الكرة الأرضية أو من أي كوكب اخر، وتم تكبيرها بواسطة المجهر الإلكتروني بدرجات متناهية، يتبيَّن أنَّ هذه المادة تتكوَّن من جزيئات وكل جزئية مكونة من عدد من الذرّات مرتبطة مع بعضها بواسطة أواصر كيميائية. وكل ذرَّة مكوَّنة من نواة تحتوي على البروتونات موجبة الشحنة الكهربائية والنيترونات متعادلة الشحنة، ويدور حول النواة عدد من الإلكترونات بعكس إتجاه دوران عقارب الساعة في مداراتها الخاصة وهي سالبة الشحنة الكهربائية، وفي نفس الوقت تدور هذه الإلكترونات حول نفسها بعكس إتجاه دوران عقارب الساعة أيضاً، أي أنها تدور بنوعين من الدوران معاً

وفي وقت واحد، دوران حول النواة ودوران حول نفسها. شكل رقم (1) يوضح ذرة الكاربون:



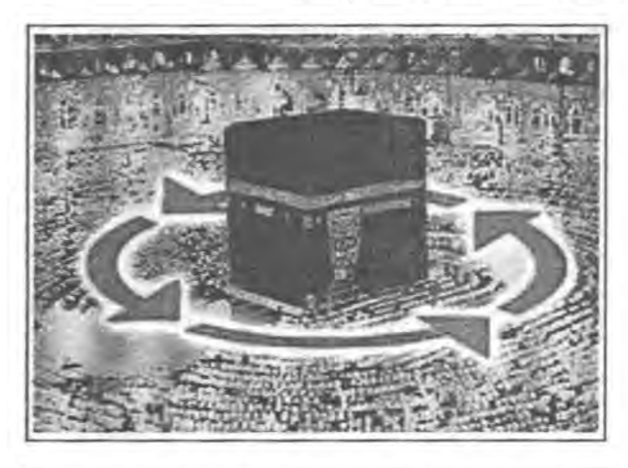
الشكل (1)

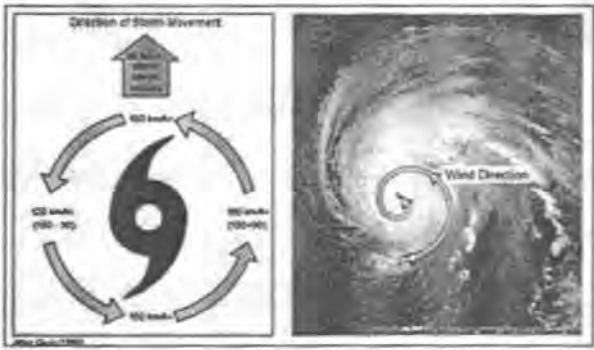
وهذه الظاهرة تشبه دوران الأرض حول نفسها بعكس إتجاه دوران عقارب الساعة ليتمخّض عنه الليل والنهار، وفي نفس الوقت دوران الأرض حول الشمس بعكس إتجاه دوران عقارب الساعة لتتمخّض عنه فصول السنة الأربعة، يوضح الشكل (2) دوران كل من الشمس والكرة الأرضية والقمر بعكس دوران عقارب الساعة.



الشكل (2)

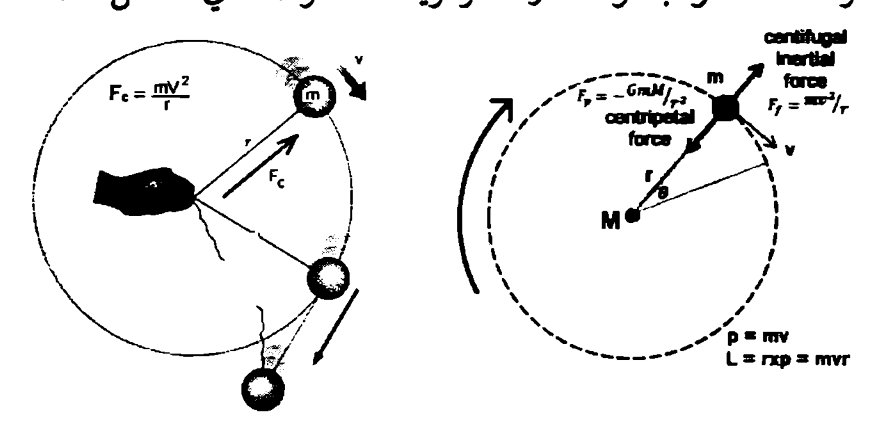
وكذلك يدور الطائفون حـول الكعبـة المـشرَّفة بعكـس إتجـاه دوران عقارب، والأعاصير تدور بعكـس إتجـاه دوران السـاعة، كمـا موضـح في الشكل (3) مما يوضح أنَّ نظام الكون موحد ودقيق جداً يُدار بحكمة ودقة متناهية من قبل الله سبحانه وتعـالى، وبعبـارة أخـرى، فـإنَّ كافـة مكونـات الإنسان والحيوان والنبات والجماد في سائر أرجاء الكون في حركـة منتظمـة ومتناسقة إلى أن يأذن الله بحلول يوم القيامة.





الشكل (3)

وجدير بالذكر، أن هنالك قوّتان تتحكّمـان في تنـسيق وتنظـيم هـاتين الحركتين؛ سواءً كان دوران الألكترون حول نفسه ودورانه حول النـواة، أو دوران الكرة الأرضية حول نفسها ودورانها حول الشمس، أو دوران القمر حول الأرض أو دوران الأقمار الاصطناعية حول الكـرة الأرضـية. القـوة الأولى هي قوة الجاذبية سواءً من النواة التي تحتوي على البروتونات الموجبـة الشحنة الكهربائيـة حيـث تحـاول أن تجـذب الإلكترونـات سـالبة الـشحنة الكهربائيـة. أو الجاذبيـة الأرضـية الـتي تحـاول أن تجـذب القمـر والأقمـار الاصطناعية التي تدور حول الأرض. ولكن هيهات أن تـتمكن هـذه القـوة من تحقيق مرادها، لأن إرادة القيّوم شاءت أن تخلق قوة أخرى وهـي القـوة الثانية التي تساوي القوة الأولى (قوة الجاذبية) بالمقدار وتعاكسها بالاتجاه، وتعرف هذه القوة بالقوة الطاردة المركزية، كما موضحا في الشكل (4)



الشكل (4)

يوضح الشكل (4) شخصاً يقوم بتدوير كرة مشدودة بخيط، سيتمكن هذا الشخص من الاستمرار في تدوير الكرة طالما بقيت قوة شد الخيط (قوة

الجاذبية) تساوي القوة الطاردة المركزية، فإذا أصبحت القوة الطاردة المركزية أكبر من قوة الخيط، سينقطع الخيط وستهوي الكرة باتجاه عشوائي بعيدة عن مركز الدوران، وعندما تصبح هذه القوة أقل من قوة شد الخيط لن تتمكّن الكرة من الدوران.

هاتان القوّتان تحفظان كافة مكونات الكون بتوازن وتنسيق دقيق وإعجازي مبهر دون حدوث أي تصادم بين الكواكب في الكون أو بين الألكترونات والبروتونات داخل النواة مصداقاً لقول الله سبحانه وتعالى: ﴿وَهُوَ ٱلَّذِى خَلَقَ ٱلَّيْلَ وَٱلنَّهَارَ وَٱلشَّمْسَ وَٱلْقَمَرَ كُلٌّ فِى فَلَكٍ يَسْبَحُونَ﴾ سورة الأنبياء الآية (33). وبقدرة الله سبحانه وتعالى تبقى هاتان القوّتان (قوة الجاذبية والقوية الطاردة المركزية) متساويتان في المقدار ومتعاكستان في الإتجاه إلى أن يأمر الله عز وجل المَلَك إسرافيل عليه السلام بالنفخ في الصور، في قوله سبحانه وتعالى: ﴿وَنُفِخَ فِى ٱلصُّورِ فَصَعِقَ مَن فِى ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَمَن فِى ٱلْأَرْضِ إِلَّا مَن شَآءَ ٱللَّهُ ثُمَّ نُفِخَ فِيهِ أُخْرَىٰ فَإِذَا هُمْ قِيَامٌ يَنظُرُونَ﴾ سورة الزمر الآية (68). حينئذٍ تنتهي هذه الخاصية وتصبح هاتان القوّتان غير متساويتين وينتج عنها تصادمات عنيفة بين الألكترونات والبروتونات داخل النواة، مؤدّية إلى تفاعلات ذرية وإندماجية وانفجارات، وكذلك حدوث تصادم بين الكواكب، فتبدأ أهوال يوم القيامة، كما ورد في القران الكريم قوله سبحانه وتعالى: ﴿إِذَا ٱلسَّمَآءُ ٱنفَطَرَتْ ۝١ وَإِذَا ٱلْكَوَاكِبُ ٱنتَثَرَتْ ۝٢ وَإِذَا ٱلْبِحَارُ فُجِّرَتْ ۝٣ وَإِذَا ٱلْقُبُورُ بُعْثِرَتْ ۝٤ عَلِمَتْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ وَأَخَّرَتْ﴾ سورة الانفِطارِ الآيات (1-5).

بعد هذا العرض عـن الحركـات المستمرة الـتي أودعهـا الله سـبحانه وتعالى في الكون كلّه، فإذا توقّفت الحركات في جسم الأنـسان أو في الكـون ستتوقّف الحياة فوراً، فعندما ينفخ الله سبحانه وتعالى الروح في الجـنين تبـدأ الحركات في جسم الجنين وتـستمر هـذه الحركـات لعـشرات الـسنين إلى أن يتوفى الإنسان، فالقلب والإشارات الكهربائية التي تصل من حواس الجسم عبر الأعصاب الحسية إلى الدماغ، والإشارات الكهربائية والـتي هـي بمثابـة أوامر تصدر من الدماغ عبر الأعصاب الحركية إلى أجهـزة وأعـضاء الجـسم لأداء مهمّة معينة، وملايين الحركـات في منظومـة جهـاز التـنفس، والجهـاز الهضمي، ومنظومة إخراج الفضلات من الجسم، ومنظومة الجنس، وحركـة الدم وما فيها من مكونات عديدة، والحركات المبهرة الـتي تجـري في الخليـة الواحدة إضافة إلى عالم الدماغ الـذي يـستقبل بإسـتمرار سـيلاً هـائلاً مـن المعلومات المختلفة في ان واحد عن طريق العينين والاذنين والأنف واللسان واللمس وطرقٍ أخرى، وفي نفـس الوقـت يقـوم الـدماغ بخـزن المعلومـات وتصنيفها في ملفات خاصة وكـذلك إصـدار ملايـين الأوامـر والإيعـازات لتنظيم وتنسيق أداء أجهزة وأعضاء جسم الإنسان، وحتى أثناء النوم تستمر هذه الحركات، لأنّ الأعضاء لو سـكنت عـن الحركـة ضـعفت وتقرحـت، فالجسم السليم يتحرّك في نومه لا إرادياً، أما الجسم المشلول لا يـتمكّن مـن الحركة ويحتاج إلى مساعدة الآخرين سواءً كان يقظـاً أو نائمـاً. وقـد تبنّـت قدرة الله تحريك أجساد أصحاب الكهف فنالتهم العناية الإلهية العظيمة التي لم تتوقف عند حد إنقاذهم من أعدائهم فحسب، بل تعدّته إلى تقليبهم أثنـاء

نومهم ذات اليمين وذات الشمال حتى لا تتقرّح وتتقيّح أجسادهم كما في قوله سبحانه وتعالى: ﴿وَتَحۡسَبُهُمۡ أَيۡقَاظٗا وَهُمۡ رُقُودٞۚ وَنُقَلِّبُهُمۡ ذَاتَ ٱلۡيَمِينِ وَذَاتَ ٱلشِّمَالِۖ وَكَلۡبُهُم بَٰسِطٞ ذِرَاعَيۡهِ بِٱلۡوَصِيدِۚ﴾ سورة الكهف الآية (18).

ومن ناحية أخرى فإنّ عمليات الأيض (التّمثيل الغذائي) التي تحدث في داخل جسم الإنسان، تكون المسؤولة عن إنتاج الطّاقة أو السّعرات الحرارية المطلوبة لتغطية وظائف الجسم، أو الحفاظ على الوظائف الحيويّة عن طريق هدم المواد الغذائيّة التي يتم هضمها داخل الجهاز الهضمي كالكربوهيدرات، والدّهون، والبروتينات، وتحويلها إلى أشكال مختلفة من الطّاقة حسب حاجة الجسم، كالطّاقة الحرارية عند الشّعور بالبرد، أو الطاقة اللازمة لحركة الإنسان عند ممارسة الرّياضة أو غيرها. كما أنّ عمليّة الأيض تُعتبر العمليّة التي يتم من خلالها بناء الخلايا المُختلفة والأنسجة، وتقوم فيها الخلايا بإستخدام المواد الغذائيّة النّاتجة عن عمليّة الهدم من أجل بناء مُختلف أنواع الخلايا وأنسجة الجسم، وتقلّ هذه العمليّة مع زيادة عمر الإنسان، إذ تكون أعلى ما يمكن لدى الأطفال. ويستطيع الإنسان زيادة مُعدّل الأيض خلال فترة الرّاحة وذلك عن طريق عدد من الأمور منها الحركة والصلاة والرياضة.

مع هذه الأهمية القصوى للحركة في حياة الإنسان والكون برمّته، ولغرض صيانة أجهزة وأعضاء ومفاصل جسم الأنسان لمقارعة متطلّبات الحياة الصعبة، فُرضت الصلاة من السماء السابعة كأرقى عبادة متناسقة ومتناغمة بحركاتها مع حركات الكون، والتي شملت معظم أعظاء

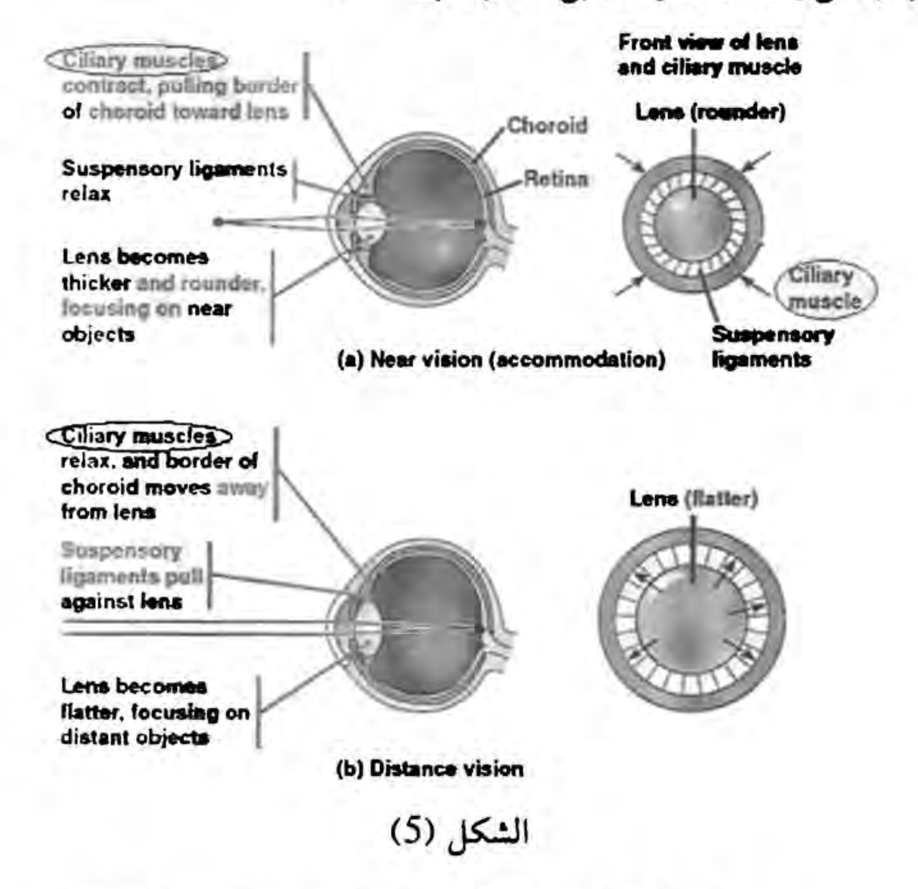
وعضلات ومفاصل جسم الإنسان، ومن خلال حركات الصلاة كالوقوف والركوع والسجود والنهوض والجلوس والتسليم، والمتناغمة مع حركات كل شيء في الكون، تتجلّى الأسرار والفوائد الشاملة والجامعة للإنسان في الجسد والنفس والروح وفي الدنيا والآخرة، وهذه الأسرار والفوائد ستنكشف للأجيال تباعاً الى أن يرث الله الأرض ومن عليها.

منافع حصر النظر في موضع السجود

يُعَد شيخوخة البصر واحداً من الحالات المَرَضية التي تصيب عين الإنسان، والتي منها تفقد العضلة الهدبية (Ciliary Muscle) المحيطة بعدسة العين مرونتها وقابليتها على التقلّص والإنبساط، فعندما ينظر الانسان الطبيعي إلى هدف قريب فإنّ العضلة الهدبية ستتقلّص مؤدية إلى تحدب العدسة، وتصبح سميكة حتى تسقط صورة الهدف المرئي على شبكية العين كما موضح في شكل (5, a)، وإذا تحول النظر من الهدف القريب إلى الهدف البعيد؛ فإنّ العضلة الهدبية تكون في حالة أرتخاء وإنبساط ويؤدي ذلك إلى تسطّح في شكل عدسة العين وتصبح العدسة رقيقة نسبياً حتى تسقط صورة الهدف المرئي على شبكية العين، كما موضح في الشكل (5, b).

فعندما يصاب الانسان بمرضٍ يعرف بشيخوخة البصر، تفقد العين هذه المرونة، أي أنّ العضلة الهدبية تفقد مرونتها ولا تتمكّن من التقلّص والإرتخاء، ومن أجل تفادي ذلك لابدّ من الإستعانة بالنصف الثاني من الصلاة والذي فيه يتم تقليص وإرخاء العضلة الهدبية بشكل إرادي وفعّال، فالنظر إلى موضع السجود مستحب عند جمهور العلماء، أي أنّ المصلي مطلوب منه أثناء الصلاة بعدم النظر إلى ما يحيط به وبأتجاهات مختلفة، بل النظر إلى الارض في موضع السجود طيلة فترة الصلاة حتى لا يتعرّض إلى الشرود الذهني، لأنّ الإلتفات في الصلاة بأي إتجاه كان، يتوارد إلى الدماغ صور الأشياء التي يراها، ولا بدّ لذهن المصلي أن ينشغل، فتكون فرصة

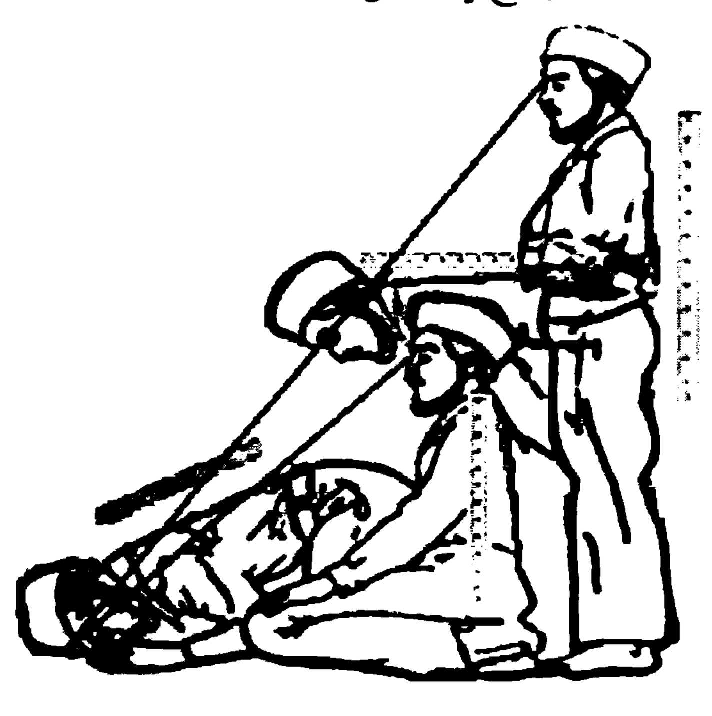
مناسبة للأفكار والوساوس أن تتوارد وتتسلسل وتذهب به بعيداً عن واحة المناجات مع الخالق فلا يعي ما يقول. فتصبح صلاته خالية من المناجات والتواصل الروحي بينه وبين الله وبذلك سيضعف النصف الأول والأهم من الصلاة، وقد سُئِل رسول الله (ﷺ) عن الالتفات في الصلاة فقال "هو إختِلاس يَختَلسهُ الشَّيطان مِنْ صَلاةِ العَبْد"(10).



الشكل (5)

ومن هنا تأتي أهمية النظر إلى موضع السجود في تشغيل العضلة الهدبية، فعندما يكون المصلي واقفاً أثناء الصلاة فإن المسافة بين العيون

وموضع السجود في حدود المترين، وعند الركوع ستتناقص هذه المسافة تدريجياً لتصبح حوالي متر واحد، وفي حالة النهوض والاستقامة من الركوع، ستزيد وستعود المسافة إلى المترين مرة اخرى، وبعدها ستتناقص المسافة تدريجياً لتصل في نهاية المطاف إلى الصفر اثناء السجود، ومن ثم تتزايد المسافة من الصفر إلى حدود ثلاثة أرباع المتر عند النهوض من السجود الاول كما موضح في الشكل (6).



الشكل (6)

يلاحظ أنّ هذا التغيير المتواصل في المسافة في بعد وقرب الهدف (موضع السجود) من العيون وبزوايا مختلفة يعني أنّ العضلة الهدبية ترتخي

وتتقلّص بشكل إرادي متكرّر ومتواصل طيلة فترة الصلاة، أي أنّ عدسة العين تتحدَّب وتتسطَّح بشكل متواصل ومتكرّر عشرات المرات في اليوم، وبهذا الشكل فإنَّ المصلي الملتزم بشروط نصفي الصلاة يتفادى الإصابة بمرض شيخوخة البصر، وتبقى العضلة الهدبية والعدسة نشيطة ومرنة طيلة حياته. وجدير بالذكر أنَّ المسطرة المرسومة في الشكل (6) تشير الى ضرورة أن يكون العمود الفقري مستقيماً كالمسطرة بقدر الإمكان سواءً عند الوقوف أو الركوع أو السجود أو الجلوس، للحفاظ على مرونة وصحة وسلامة العمود الفقري، وخصوصاً الفقرات القطنية الخمسة والتي ستناولها لاحقاً، لأنَّ تقوس العمود الفقري سواءً في الوقوف أو الجلوس اليومي أو في جميع حركات الصلاة، سوف يزيد من قيمة المركَّبة الأفقية للعمود الفقري التي تؤدي إلى تقوّس الظَهر وكنتيجة يؤدي إلى شيخوخة مبكرة.

وضعية الوقوف في الصلاة

وكمقارنة فيزيائية وصحيَّة بين وضعين مختلفين للقدمين في وضع الوقوف أو الركوع، يتبين أنَّ وضع الأقدام المتوازي في الوقوف والركوع الصحيح أفضل بكثير من الوضع غير المتوازي، وذلك بسبب التقلص والانبساط والنشاط الذي يحدث في منقطة الورك. وجدير بالذكر أن المسافة بين القدمين المتوازيين على الأرض في حال الوقوف أو الركوع، ينبغي أن تكون مساوية تقريباً للمسافة بين الكتفين، ويجب عدم المبالغة في التفريج بين القدمين؛ وذلك لضمان تلاصق وتطابق المناكب في صلاة الجماعة، لأنَّ المصلين في صلاة الجماعة عندما يفتحون أقدامهم أكثر من المسافة بين الكتفين، يؤدّي ذلك الى حدوث فراغ بين المناكب أي عدم اتصال وتلاصق مناكب وأكتاف المصلين، أي لا يحدث التلاصق بين كل من الأقدام والمناكب معاً في صلاة الجماعة كما أكّدت عليها الأحاديث النبوية الشريفة: عن أنس بن مالك أن رسول الله (ﷺ) قال: "سَوُّوا صُفُوفَكُمْ، فَإِنَّ تَسْوِيَةَ الصَّفِّ مِنْ تَمَامِ الصَّلاةِ"(11). وعن عبد الله بن عمر رضى الله عنهما أن رسول الله (ﷺ) قال "أَقِيمُوا الصُّفُوفَ، وَحَاذُوا بَيْنَ الْمَنَاكِبِ، وَسُدُّوا الْخَلَلَ، وَلِينُوا بِأَيْدِي إِخْوَانِكُمْ، وَلَا تَذَرُوا فُرُجَاتٍ لِلشَّيْطَانِ، وَمَنْ وَصَلَ صَفًّا وَصَلَهُ اللَّهُ، وَمَنْ قَطَعَ صَفًّا قَطَعَهُ اللَّهُ"(12). وقال رسول الله (ﷺ) "أَقِيمُوا صُفُوفَكُمْ وَتَرَاصُّوا، فَإِنِّي أَرَاكُمْ مِنْ وَرَاءِ ظَهْرِي "، (وكان أحدنا يلصق منكبه بمنكب صاحبه، وقدمه بقدمه)(13). ومعنى (ولينوا بأيدي إخوانكم) أي يكون الرجل ليناً منقاداً لأخيه إذا قدّمه أو أخّره ليستوي

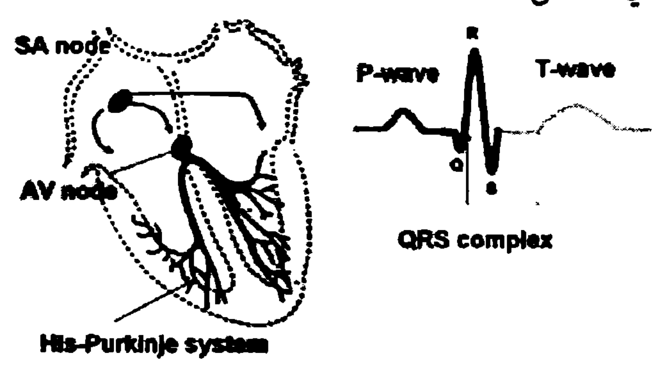
الصف أو إذا جاء رجل إلى صف المصلّين وفيه فراغ يكاد يسع لشخص واحد وأراد أن يدخل فيه فينبغي أن يلين له كل رجل منكبيه حتى يدخل في الصف. ومعنى (ولا تذروا فُرُجات) أي لا تتركوا فُرُجات (ومن وصل صفاً) أي من إنضمّ إلى صف ليصله (وصله الله) برحمته وغفرانه (ومن قطع صفًا) بأن يخرج منه أو بأن يراه محتاجًا إلى الوصل فلم يصله (قطعه الله عز وجل) من رحمته أي لن ينال الرحمة الإلهية في تلك الصلاة.

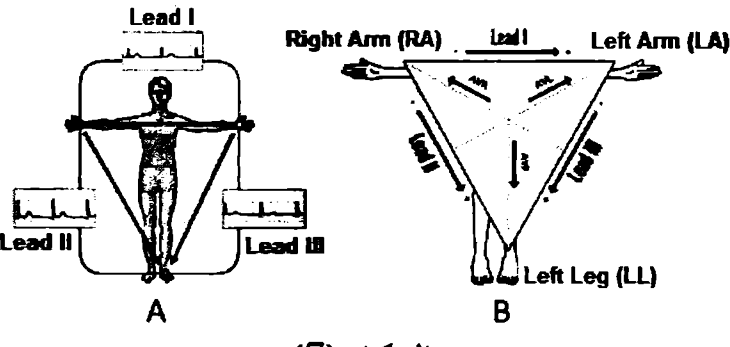
فلكي يستوى الصف يجب أولاً: الوقوف وأصابع كلتا القدمين فى إتجاه القبلة، وعدم المبالغة في التفريج بين القدمين وذلك لضمان إلصاق كعب ومنكب كل مصلي بكعب ومنكب أخيه الذي بجواره، بحيث لا يكون هناك أية فرجة في الصف من غير أن يؤذي من بجواره، لأن بعض الناس قد يتأذى بذلك ومن يبالغ في التفريج بين قدميه؛ لن يستطيع أن يلصق منكبه الى منكب أخيه أي لا يحقق شروط التراص.

لغرض توضيح الحكمة الإلهية من الوقوف في صلاة الجماعة عند إلصاق كعبه ومنكبه بكعب ومنكب أخيه الذي بجواره، و يتراص الصف الواحد مستقيماً لا إعوجاج فيه، وفي هذه الحالة يكون أجساد المصلين في الصف الواحد متلاصقة مع بعضها البعض كأنه جسد واحد دون وجود أي فرجة. ولمزيد من التوضيح سنتطرق إلى جزء من فسلجة جسم الأنسان بقدر تعلق الأمر بهذا التوضيح وكما يلي:

يتكون قلب الإنسان من أربعة تجاويف، يعرف التجويفان العلويان بالأذينان ويعرف التجويفان السفليان بالبطينان. يوجد في الأذين الأيمن عقدة تعرف ب (SA node) ويوجد عقدة أخرى تعرف بـ (AV node)

والتي تقع في الحاجز بين الأذينين. تقوم عقدة (SA) بتوليد إشارة كهربائية تنتشر حول الأذينين مما يؤدي إلى تحفيز الأذينين للتقلّص ودفع الدم من خلال الصمّامين إلى البطينين. وتنتقل الإشارة الكهربائية بعد تقلّص الأذينين إلى عقدة (AV) وبعدها تنتقل الإشارة من خلال حزمة هس (His) إلى شبكة بوركنجي (Purkinje) التي تنتشر حول البطينين مما يؤدي الى تقلّص، ودفع كل من الدم الفاسد إلى الرئتين، والدم النقي إلى كافة أعضاء الجسم. ويمكن قياس هذه الإشارة الكهربائية بواسطة جهاز تخطيط القلب (ECG) من قبل الأطباء لفحص وتشخيص أمراض القلب كما موضحا في الشكل (7) .





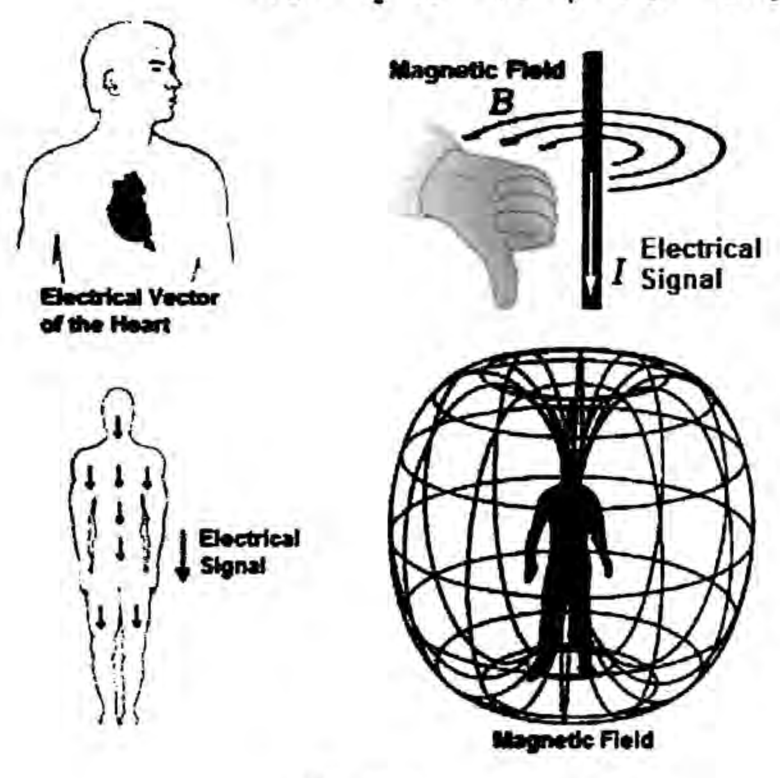
الشكل (7)

يلاحظ من الشكل (7) أن الألكترودات مربوطة في نهاية الذراعين والقدمين، علماً أن نهاية القدم اليمنى يمكن أن تربط مع أرضي جهاز تخطيط القلب، ويمكن عدم ربطه أثناء تخطيط القلب. وهذا يعني أنَّ الإشارة الكهربائية التي تتولَّد في القلب وتمر خلال الجسم، تصل إلى نهاية الأطراف لكل من الذراعين والقدمين. وجدير بالذكر أن هذه الإشارة الكهربائية تسير مع الدم إلى كافة أجزاء وأعضاء الجسم؛ لتعطي دفئا وحرارة للجسم. وعند توقف الأشارة الكهربائية يتوقف القلب عن النبض فوراً. ويفقد الجسم هذه الحرارة أي أنَّ ذلك الإنسان يتوفَّى ويصبح جسمه بارداً.

عندما تسير الأشارة الكهربائية خلال جسم الإنسان سوف يتكون مجال أو هالة مغناطيسية حول الجسم، حسب قاعدة اليد اليمنى المعروفة في مجال الفيزياء والكهرباء، والتي مفادها: عندما تسري إشارة كهربائية في مادة موصلة بإتِّجاه إصبع الإبهام، يتكون مجال مغناطيسي حول المادة الموصلة بإتِّجاه الأصابع، كما موضح في الشكل (8) .

وهنا تكمن الحكمة الإلهية من ضرورة تلاصق الكِعاب والمناكب، حتى تصبح أجسام المصلين جميعاً في الصف الواحد متصلة مع بعضها من الناحية الكهربائية. أي لن تبقى أية فرجات بين المصلين، ويتم سد الخلل في الصف حسب الأحاديث النبوية التي ذكرت سابقاً، أي أنَّ أجساد المصلين تصبح كجسد واحد من الناحية الكهربائية، وحينئذٍ سوف تسري وتنتقل هذه الإشارات الكهربائية بين أجساد وقلوب المصلين في كل صف مودِّعةً المحبة والتآلف والطمأنينة بين قلوبهم، هذا من جهة، ومن جهة أخرى فإنَّ

الهالة المغناطيسية للمصلين سوف تتداخل وتمتزج مكونةً هالة موحدة للصف الواحد تؤثر بشكل إيجابي على مشاعر المصلين. وعند ترك مسافة أو فرجات بين المصلين في الصف الواحد، يعني عدم تلاصق الكِعاب والمناكب وبالتالي لن تُنقلّ الإشارة الكهربائية بين أجساد المصلين كما ينبغي، كما أنّ ترك فرجات للشيطان بين المصلين في الصف الواحد هي مظنة إنقاص أجر الصلاة، لما يسببه من الوسوسة للمصلين في صلاتهم، فتكون صلاتهم ضعيفة من ناحية الخشوع والتدبّر الطمأنينة وكل ذلك يؤدي إلى الخلل وعدم الترابط الروحي المطلوب.



الشكل (8)

من المعروف أنَّ الإنسان يعتمد على قوة وسلامة رجليه في السير وفي طلب الرزق وأداء واجباته الوظيفية والشرعية والدنيوية الأخرى، لذا أولت الصلاة أهمية كبيرة لإدامة وتقوية عضلات ومفاصل الأرجل، فالوقوف والخرور إلى السجود ومن ثم القيام والجلوس ولعشرات المرات في اليوم الواحد لصلوات الفرض والنوافل، وهذا بحدِّ ذاته يُعد تمريناً يومياً رائعاً لإدامة وتقوية معظم عضلات ومفاصل والجسم.

منافع الركوع

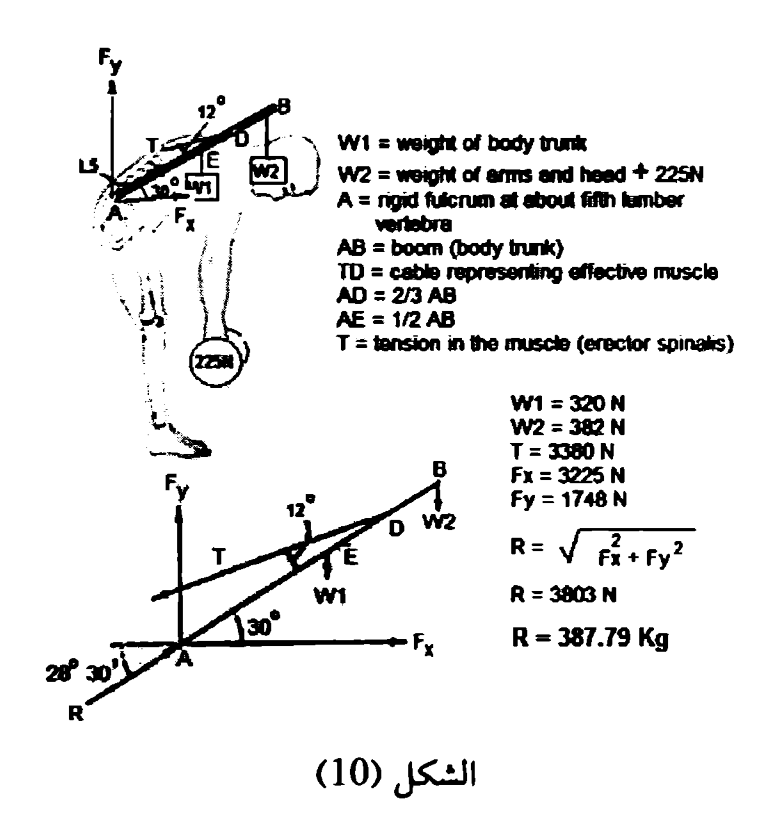
يؤكّد الاطباء أنّ أغلب الإنزلاقات التي تحدث في العمود الفقري تكون محصورة في المنطقة القطنية، والمكوّنة من خمس فقرات غير مرتبطة من الجوانب بعظام أخرى، كما هو الحال في الفقرات الصدرية المرتبطة بأضلاع الصدر، التي تزيدها قوة ومتانة كما موضح في الشكل (9).

يلاحظ أنّ الفقرات القطنية تتحمّل معظم وزن الجسم والقوى المسلطة عليها، لذا ينبغي إستعمال المنطقة القطنية بشكل علمي في الحركات، والجلوس، والنهوض،وحمل الاوزان؛ لتفادي الاصابات والانزلاقات المختلفة في هذه المنطقة الحساسة من العمود الفقري. وفي هذا المقام لابدّ من الإستعانة بخبرات الأطباء لتوضيح الحالة العامة للانزلاق الذي يحدث في المنطقة القطنية.



الشكل (9)

يتكون العمود الفقري من سبع فقرات عنقية، وإثنا عشرة فقرة صدرية، وخمس فقرات قطنية، وخمس فقرات عجزة، إضافة إلى أربع فقرات عصعصية، ويوجد دسك غضروفي بين كل فقرتين متجاورتين في العمود الفقري؛ يمنع إحتكاك الفقرات مع بعضها ويجعل العمود الفقري مرناً وقوياً. فعندما يقوم الانسان بحركة مفاجئة، أو يحمل وزناً زائداً، فإنَّ أحد الدسكات الغضروفية في المنطقة القطنية ستتعرض إلى ضغط مفاجيء وكبير، يؤدي إلى سحق وإنبعاج في جسم الغضروف، وخروج مادَّته الزلالية إلى خارج جسم الغضروف، مسببة حالة مرضية عرَّفها الأطباء بالانزلاق الغضروفي. ويمكن معرفة مدى خطورة المنطقة القطنية من العمود الفقري، وحجم القوى والضغوط الهائلة التي تتعرَّض لها هذه الفقرات الخمسة، وغضاريفها، من خلال التحليل الفيزيائي للقوى المسلَّطة على الفقرة القطنية الخامسة (L5) كما موضح في الشكل (10).



الشكل (10)

يلاحظ إن هذا الشخص قد حمل بيديه ثقلاً قوته (225) نيوتن، ما يعادل تقريباً كتلة بلوك البناء (22.94) كيلوغراماً بشكل خاطيء ومضر، لأنَّ الظهر مقوس ومائل؛ مما يزيد من قيمة المركبة الافقية (Fx) للقوى المسلطة على الفقرة القطنية الخامسة (L5) ويشكّل قوة إضافية عليها، وحسب التحليل الفيزيائي للأوزان والقوى، تبيَّن أنَّ القوة الناجمة والمسلَّطة على الفقرة القطنية الخامسة، قد تضاعفت وأصبحت كبيرة، بشكل لا يصدق حيث بلغت ($R = 3803$) نيوتن أي ما يعادل تقريباً كتلة سبعة أكياس من السمنت (387.79 كيلوغراماً).

إنَّ هذه القوة الكبيرة لم تأت من جرّاء حمل وزن قدره (22.94) كيلوغراماً فحسب، وإنَّما جاء نتيجة طبيعية لسوء إستعمال العمود الفقري أثناء رفع هذا الوزن، بحيث َشكّلَ وزن الجذع والرأس والذراعان مع الثقل المحمول (**W1+W2**) قوة إضافية كبيرة على الفقرة القطنية الخامسة (L5)، التي هي بمثابة نقطة ارتكاز للقوى.

ولغرض حصول توازن القوى حدث شد وتقلّص كبير (T) في عضلات الجسم. ونتيجة لذلك تكوَّنت مركّبتان للقوة؛ مركّبة أفقية (Fx)، ومركّبة عمودية (**Fy**)، ويلاحظ إنَّ قيمة المركبة الأفقية البالغة (3225) نيوتن أي (**328.85**) كيلو غراماً، وهي في حدود ضعف قيمة المركبة العمودية والبالغة (**1748**) نيوتن أي (178.24) كيلوغراماً، علماً أنَّ المركبة العمودية هي بمثابة دعم وقوة لصالح العمود الفقري، في حين أنَّ المركبة الأفقية تمثل ضرراً ووبالاً على العمود الفقري؛ لأنَّها تؤدي بالنتيجة إلى تقوس الظهر وإلى شيخوخة مبكرة. ومن أجل حصول التوازن و كنتيجة نهائية؛ كانت قوّة رد الفعل المسلّطة على الفقرة القطنية الخامسة كبيرة وخطيرة (**R=3803**) نيوتن، أي ما يعادل (387.79) كيلوغراماً. يوضح الشكل (11) مثالا آخر لمدى خطورة وحساسية المنطقة القطنية عند إستخدامها بشكل خاطئ.

Pressure on the Spinal Column



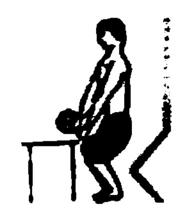
a- The pressure on the third lumbar disc for standing.
P = 5 atmospheres



b- Standing and holding 20Kg.
P = 7 atmospheres



c- Picking up 20Kg incorrectly by bending the back bone but kness are straight .
P = 19 atmospheres



d- Picking up 20Kg correctly by bending the kness but back bone is straight .
P = 12 atmospheres

الشكل (11)

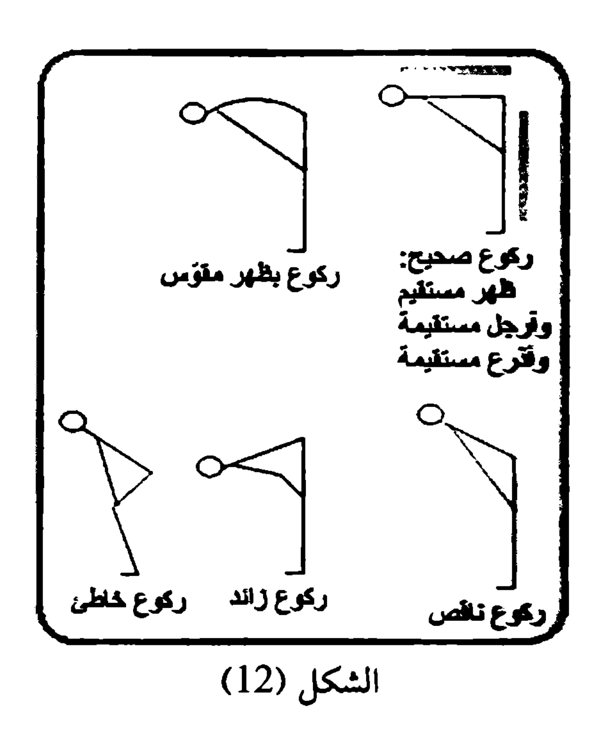
لغرض قياس الضغط الناشيء على الغضروف القطني الثالث (L3)، تم غرس أبرة جهاز قياس الضغط وكانت قراءة الجهاز (5) ضغط جوي للشخص الواقف بإستقامة كالمسطرة ولا يحمل أي وزن (شكل a,5). وعند قيام نفس الشخص بحمل وزن قدرة (20) كيلو غراما في يديه وهو واقف بإستقامة كالمسطرة فإنَّ الضغط سيزداد إلى حدود (7) ضغط جوي (شكل b,5)، أي ازداد الضغط على الغضروف الثالث بمقدار(2) ضغط جوي. وإذا أراد نفس الشخص أن يرفع نفس الوزن من سطح منضدة

منخفضة بصورة صحيحة، بحيث يكون ظهره مستقيماً كالمسطرة وعمودياً مع وجود إنثناء في مفصل الركبتين، أي رفع الوزن بشكل علمي وسليم، فان الضغط سيزداد إلى حدود (12) ضغط جوي (شكل d,5). في حين لو أراد رفع الوزن بطريقة عشوائية خاطئة بحيث يكون ظهره مقوساً ومائلاً ويكون مفصل الركبة مستقيما كالمسطرة، فإنَّ الضغط الناجم سيزداد بسبب تحلل الضغط المسلَّط على العمود الفقري المقوس إلى مركَّبتين عمودية وأخرى أفقية، فالمركَّبة الأفقية تسبب زيادة في الضغط المسلط على الغضروف القطني الثالث، ليصل الضغط عليه الى حدود (19) ضغط جوي (شكل c,5)، أي أنَّ الفرق في الضغط بين رفع الوزن بشكل صحيح وغير صحيح يبلغ (7) ضغط جوي.

ولتفادي هذه الضغوط والقوى والأوزان الزائدة الكبيرة المسلطة على الفقرات القطنية وغضاريفها، والتي تنشأ بسبب أخطاء فيزيائية ترتكب عفوياً أثناء الحركات و حمل الأوزان، لابدَّ من التأكيد على إستقامة العمود الفقري كالمسطرة وبشكل عمودي بقدر الإمكان أثناء السير والجلوس، أو أثناء حمل الحاجات، ويتم ثني الركبتين فقط مع الحفاظ على إستقامة العمود الفقري بحيث يكون عمودياً عند إلتقاط أو رفع حاجة معينة من الأرض، بحيث يكون الوزن المحمول أقرب ما يكون إلى مركز كتلته، وخلاف ذلك؛ سيكون إحتمال أصابة العمود الفقري بالإنزلاق كبير، وستكون النتائج وخيمة. ومن هنا يتبيَّن أنَّ الفقرات القطنية تتأثر بشكل مباشر من الحركات العفوية المفاجئة والخاطئة، ومن حمل الأوزان بشكل غير صحيح،

وخصوصاً إذا كان الشخص لا يمارس أية نشاطات رياضية ولا يصلّي كما ينبغي.

ويصريح العبارة فإن المنطقة القطنية تُعد نقطة ضعف في العمود الفقري إذا ما أستخدِمت بشكل عشوائي وغير سليم. وإزاء هذا الموقف فإنَّ الصلاة لم تقف مكتوفة الأيدي، وإنَّما أدلت بدلوها ومن باب واسع لتدعم وتقوي وتمرّن العمود الفقري، والفقرات القطنية، وعضاريفها عشرات المرات في اليوم، لتمكّن الانسان وتؤهله عملياً لمواجهة ومقارعة الحركات المفاجئة وحمل الأوزان بقوة وثبات لا مثيل لهما. فالركوع الصحيح بإستواء واستقامة الظهر، وكذلك بإستقامة الرجلين والذراعين، والاطمئنان في الركوع، يُعَد من خيرة الحركات التي تقوي العمود الفقري، وتجعله أكثر مرونة، إضافة إلى مفصل الركبة، الذي يستفيد من الركوع الصحيح من ناحية القوة والمرونة، يوضح الشكل (12) الركوع الصحيح من بين أشكال مختلفة من الركوع الخاطئ، التي لا تجلب نفس فوائد الركوع الصحيح لكل من العمود الفقري ومفصل الركبة.



الشكل (12)

ويوضح الشكل (13) وضع الركوع في الصلاة ولكن بوضعين متناظرين، يمثل الوضع الأول ركوعاً صحيحاً كركوع الرسول (ﷺ) والمطابق لصحة الصلاة، أما الوضع الثاني فإنه يمثل ركوعاً غير مطابق لصحة الصلاة بشكل كامل.

شروط الصلاة:

1- طهارة المكان.

2- طهارة الثوب.

3- ستر العورة.

4- استقبال القبلة.

5- دخول الوقت.



أقدام المصلين في صلاة الجماعة أثناء الوقوف والركوع تكون متوازية ومتصلة حتى تصبح جميع أصابع القدمين باتجاه القبلة



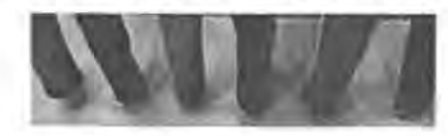


المسافة بين القدمين المتوازيين أثناء الوقوف والركوع ينبغي أن تكون مساوية تقريبا للمسافة بين كتفي المصلي

الوضع الأول



أقدام المصلين في صلاة الجماعة أثناء الوقوف والركوع غير متوازية ومتصلة في نقطة واحدة لكن أصابع القدمين ليست باتجاه القبلة بل باتجاهات مختلفة



الوضع الثاني

الشكل (13)

يلاحظ في الوضع الأول سواءً أكان المصلي واقفاً أو راكعاً، فإنَّ موضع القدمين على الأرض يمثل خطان متوازيان، ويتطلب ذلك بذل جهد وطاقة لتقليص عضلاتٍ في منطقة الورك، وتشغيلها بشكل إرادي مما يحدث نشاطاً وزيادة في دوران الدم فيها. في حين أنَّ الوضع الثاني لا يحدث فيه

تقلّص لهذه العضلات، لأنَّ وضع الأقدام على الأرض بزاوية حادة وبشكل غير متوازٍ يُعَد عَفوياً وغير إرادي، ولا يتطلّب اي جهد أو طاقة.

أما من الناحية الشرعية فإنه قد ورد عن رسول الله (ﷺ) أنّه كان يستقبل بأصابع قدميه القبلة. ويلاحظ في الوضع الأول أيضاً أنَّ إتجاه أصابع القدمين المتوازيين يكونان بإتجاه واحد مطابق لإتجاه القبلة. بينما يلاحظ في الوضع الثاني أن إتجاه أصابع القدم اليمنى يختلف عن إتجاه أصابع القدم اليسرى وبينهما زاوية معينة (θ)، ويلاحظ أنَّ إتجاه أصابع كلا القدمين مخالف لإتجاه القبلة وهذا غير مطابق لصحة الصلاة.

وكذلك يلاحظ في الوضع الأول للركوع أن العمود الفقري ومفصل الركبتين مستقيمان كالمسطرة، وقد يصعب على بعض المصلين تنفيذ الركوع بهذا الشكل الصحيح بسبب قلة المرونة في أجسامهم، والتصلّب الموجود في العمود الفقري، ومفصل الركبة. لذا فلا بأس من محاولة التدريب خارج أوقات الصلاة أمام مرآة كبيرة؛ لمراقبة إستقامة الظهر ومفصل الركبة. وتبيَّن من خلال التحليل الفيزيائي السابق أن الركوع الصحيح يقلل من تأثير الضغوط الكبيرة، التي تتعرض لها الفقرات القطنية من جرّاء الحركات وحمل الاوزان بشكل خاطيء. ونتيجة لتكرار الركوع والسجودالصحيحين عشرات المرات في اليوم، تكتسب الفقرات القطنية وغضاريفها مرونة عالية لمقاومة الإصابات المحتملة الناجمة من الحركات المفاجئة وحمل الاوزان. ومن جهة أخرى فإنَّ إجبار مفصل الركبة في الركوع على الاستقامة كالمسطرة يؤدي إلى حدوث شد وسحب كبيرين في عضلات الفخذ، وأربطة منطقة

الركبة والساق، ويتطلب ذلك صرف طاقة وجهد، وكنتيجة يصبح مفصل الركبة مرناً ونشيطاً وقوياً. وفي الركوع الصحيح أيضاً يتعرض القولون الصاعد والنازل إلى سحب إرادي يؤدي إلى حدوث نشاط وحيوية في أنسجته.

فقد ورد عن الرسول (ﷺ) أنّه كان يسوي ظهره ويبسطه، حتى أنه لو صُبت الماء على ظهره لإستقر، ثم يضع يديه على ركبتيه ويفرج بين أصابعه، ويمكّن يديه من ركبتيه كأنّه قابض عليهما حتى تطمئن مفاصله وتسترخي، ولم يكن يُنزل رأسه للأسفل، ولا يرفعه للأعلى، بل كان بين ذلك، وكان يطمئن في ركوعه لا ينقره نقراً، وقد نهى الرسول (ﷺ) عن قراءة القرآن في الركوع. وجدير بالذكر أنّ تفريج الأصابع على الركبة يعني توزيع القوة المسلطة على الركبة بإتجاهات مختلفة حفاظاً على سلامة عظم الرضفة (صابونة الركبة) المتحركة في الركبة. أما إذا كانت أصابع اليد مضمونة على الركبة؛ فانّ ذلك سيشكّل قوة بإتجاه واحد على عظم الضفة، وقد يسبب لها الضرر.

وبصورة عامة يلاحظ أن الوضع الاول للركوع الصحيح والمطابق لصحة الصلاة، يكون غنياً بالمنافع الفسلجية والصحية، في حين يفتقر الوضع الثاني من الركوع إلى هذه المنافع، بسبب وجود نقص في صحة النصف الثاني من الصلاة، إن لم يكن النصف الاول أيضاً يعاني من ضعف في الخشوع والتدبر.

منافع السجود

يوضح الشكل (14) وضعين متناظرين من السجود، الوضع الاول يمثل سجوداً صحيحاً كسجود الرسول (ﷺ) والمطابق لصحة الصلاة، بينما يمثل الوضع الثاني سجوداً غير مطابق لصحة الصلاة، ففي الوضع الاول يتم التأكيد على إستقامة العمود الفقري، وجعله مستقيماً كالمسطرة، حتى تتمرّن غضاريف الفقرات القطنية على حالة الاستقامة، والتي تزيدها قوةً ونشاطاً ومرونةً. وكنتيجة لإستقامة العمود الفقري، يتعرض القولون الصاعد والنازل إلى سحب وشد إرادي، مؤدياً إلى حدوث نشاط في أنسجته بعكس الوضع الثاني، الذي يخلو من هذه المنافع بسبب تقوّس العمود الفقري الذي لا يخضع لأي جهد إرادي، ويكون تلقائياً حيث يحافظ على قالب مشوه من التصلب وعدم المرونة في العمود الفقري، ويبقى القولون ساكناً لا يتعرض إلى سحب إرادي.





الشكل (14)

بالاضافة الى ذلك، يتم ضم أصابع اليدين في السجود الصحيح، بحيث تكون أصابع اليدين بإتجاه واحد أي بإتجاه القبلة، ويتطلب ذلك صرف طاقة لتقليص عضلات الكف مسبباً في نشاط ومرونة وقوة الأصابع والكفّين، ويعكس الوضع الثاني حيث يكون الكفّان راخيين، والأصابع بإتّجاهات مختلفة وليست بإتّجاه واحد، ولا يحدث تقلص وإنبساط في عضلات الكفين.

ومن الناحية الشرعية فقد ورد عن الرسول (ﷺ) أنّه كان يقيم صلبه في السجود (أي يجعله مستقيماً كالمسطرة)، ويضع يديه على الارض ويضم أصابعهما ويوجههما قِبَلَ القبلة، وكان يسجد حتى تطمئنَّ مفاصله، وكان (ﷺ) ينصب أصابع قدميه أثناء السجود ويستقبل بها القبلة، مما يؤدي إلى حدوث تقلّص ونشاط في عضلات القدمين وأصابعهما. وقد قال النبي (ﷺ) "إِذَا سَجَدَ الْعَبْدُ سَجَدَ مَعَهُ سَبْعَةُ آرَابٍ، وَجْهُهُ وَكَفَّاهُ وَرُكْبَتَاهُ وَقَدَمَاهُ"(14). ومن ناحية أخرى يزداد نزول الدم إلى منطقة الرأس والمخ أثناء السجود المصاحب بالاطمئنان، وتمكين جبهة الرأس من الأرض والتسبيح ثلاث مرات والدعاء بتمهل وتفكّر، أي أنَّ هذا السجود يمنح جرعة نشاط للمخ وللفم والأنف والعينين من خلال تغذيتهم بمزيد من الدم النقي، لأنهم يصبحون في مستوى أوطأ من مستوى القلب، وبذلك سيتدفّق الدم النقي بسهولة أكثر مما لو كان واقفاً أو جالساً.

يلاحظ أثناء السجود أنَّ أحشاء البطن تندفع باتجاه العضلة التنفسية المعروفة بالحجاب الحاجز وتضغط عليه مسبباً زفيراً لا إرادياً حين يُسبِّح المصلي ويدعو أثناء السجود، مما يساعد على إخراج الهواء الفاسد المتبقي بعد الزفير الطبيعي ليحل مكانه الأوكسجين الذي بدوره يساعد على تنقية الدم الفاسد والقادم من أعضاء الجسم بإتجاه القلب، ومنه إلى الرئتين لأغراض التصفية والتزوّد بالأوكسجين، وطرح ثاني أوكسيد الكاربون من خلال الزفير.

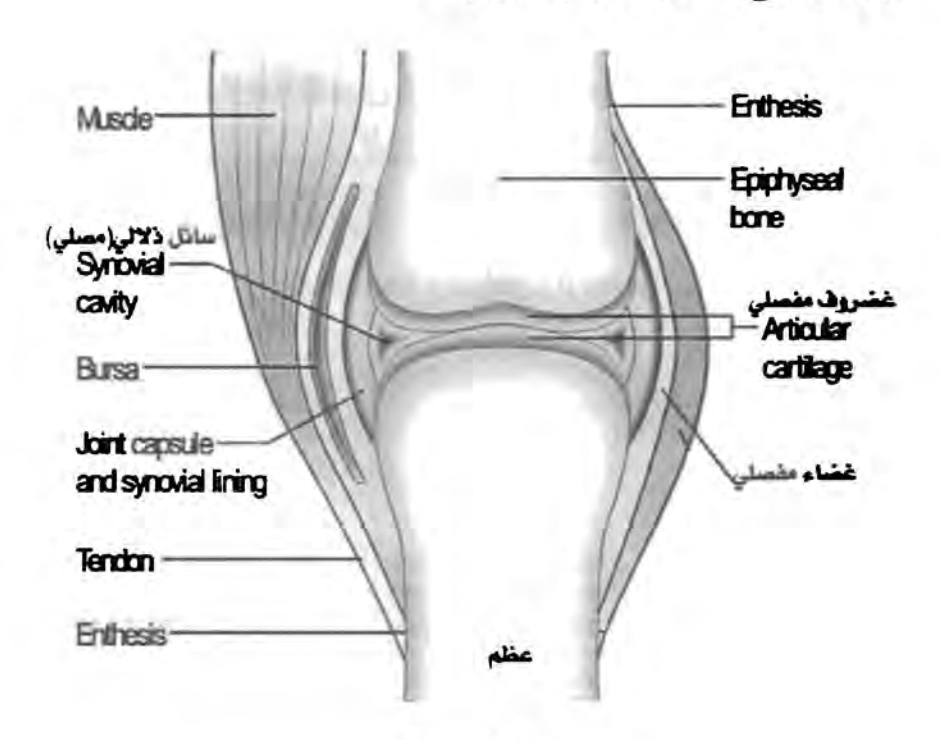
منافع جلسة التشهد في الصلاة

جلسة التشهد في الصلاة تتميَّز بفوائدها الهامة لجسم الإنسان، كزيادة مطاطية ومرونة أربطة القدمين والركبتين، وزيادة مرونة عضلات الفخذين والقدمين بما فيها الرسغين وأصابع القدمين، هذا من جهة، ومن جهة أخرى، فإنَّ وزن الجسم أثناء جلسة الصلاة هو بمثابة تدليك للساقين، بما فيها من عضلات وأوتار وأربطة وشرايين وأوردة وأعصاب وغيرها، لأنَّ ثقل الجسم على الأنسجة الرخوة للساقين يؤدّي إلى إنضغاطها، مسببة سهولة عودة الدم المؤكسد إلى القلب كذلك حدوث مرونة في هذه الأنسجة.

تؤكّد مصادر الفيزياء الطبّية أنَّ تحليلاً تشريحياً قد أجري على (1000) جثة، وتبين أنَّ ثلثين من الجثث كانت تعاني من مشاكل في مفصل الركبة، والثلث الآخر كان يعاني من نفس المشاكل في مفصل الحوض. فمن بين الحالات المرضية التي تصيب المفاصل هي التهاب المفاصل، الذي يتمخَّض عنه زيادة في إنتاج السائل الزلالي (Synovial Fluid) الموجود في المفصل وخصوصاً مفصل الركبة والموضَّح في الشكل (15).

يعتمد معامل الانزلاق والذي يعني (عدم الاحتكاك) في مفصل الركبة على درجة لزوجة السائل الزلالي، فكلَّما كانت لزوجة السائل واطئة وخفيفة كان معامل الانزلاق أفضل وبالعكس. فعندما يتعرَّض

السائل الزلالي في مفصل الركبة إلى إجهاد قصّي كبير، فإنَّ درجة لزوجته ستقل وبالتالي يتحسَّن معامل إنزلاقه، أي يقل معامل إحتكاك مفصل الركبة ويصبح المفصل أكثر ليونة ومرونة.



الشكل (15)

وقد تمكَّن الفزيائيون العاملون في مجال الطب من قياس معامل إحتكاك مفصل الركبة في الانسان فتبين انه أقل من (0.01)، وهذا يعني أن قوة قدرها (100) كيلو غرام عندما تسلط على مفصل الركبة، فان كيلو غراما واحداً بالمائة يكفي لتحريك المفصل بشكل طبيعي وسلس. وهذه الدرجة النادرة من معامل الاحتكاك، تعد واحدة من بين المئات من رموز

الاعجاز الالهي في جسم الانسان الذي خُلق في أحسن تقويم. فمهما حاولت وسائل التكنولوجيا الحديثة في صناعة الانسان الآلي، فلا يمكنها الحصول على معامل إحتكاك بهذا المستوى النادر في مفصل الروبوت الذي يزن بقدر وزن الانسان. فيا ترى كم سيكون معامل احتكاك شفرة الحلاقة مع الثلج المتساقط تواً والذي يكون رخواً جداً؟ وهل أن معامل احتكاكها أفضل من معامل احتكاك عظام مفصل الركبة في جسم الانسان الذي يزن عشرات الكيلوغرامات؟ فمن الناحية المنطقية يبدو أنَّ معامل إحتكاك شفرة الحلاقة مع الثلج المتساقط تواً قليلاً جداً بسبب كون الشفرة رقيقة وحادة جداً ولا تلاقي اية مقاومة أثناء سيرها في الثلج الحديث والرخو، ولكن من الناحية العلمية فقد تبين أن معامل الشفرة يبلغ (0.03)، أي أكبر من معامل احتكاك مفصل الركبة بثلاث مرات.

من هذا المنطلق الفيزيائي- الطبي يلاحظ أن جلستي التشهد الأولى والثانية في الصلاة، والتي من خلالهما تصبح قيمة الزاوية بين الفخذ والساق تساوي صفر، تشكلان إجهاداً كبيراً على السائل الزلالي في مفصل الركبة، الذي بدوره يؤدي إلى تحسين معامل إنزلاقه وكنتيجة؛ يقلّل من درجة الاحتكاك في المفصل. وعند تكرار جلسات التشهد يومياً عشرات المرات للفرائض والنوافل، فإنَّ معامل الإنزلاق يتحسن بحيث يبقى معامل الإحتكاك محافظاً على كفاءته لأطول فترة ممكنة من عمر الإنسان، ويبقى مفصل الركبة نشيطاً وقوياً. ويلاحظ ايضا أنَّ وضع العمود الفقري في هذه

الجلسة يكون عمودياً كالمسطرة، مما يزيد من مرونة وتقوية الغضاريف الموجودة بين الفقرات.

أثناء زيارتي لجامعة لوند في السويد إلتقيت بطبيب متخصص في جراحة استبدال الركبة، كان يعمل في مستشفى جامعة لوند، حيث أكد أن أغلب الأوروبيين ماعدا المصلين والرياضيين منهم يفتقرون تماماً إلى المرونة في مفصل الركبة، لأن زاوية ثني الركبة لديهم تصبح (90) درجة عند الجلوس سواءً في البيت، أو مكان العمل، أو عند قضاء الحاجة، وتصبح هذه الزاوية (180) درجة عند الإستلقاء أو النوم، وفي حياتهم اليومية سواءً أثناء العمل والوظيفة، أو عند تمتعهم بالإجازة، فإنَّ مرونة حركة رُكَبِهم تنحصر بين زاوية (90) درجة و (180) درجة، أي أنَّ هذه الزاوية في رُكَبِهم لن تصبح صفر (0) درجة أبداً، لأن طبيعة حياتهم لا تتطلّب زاوية الصفر درجة أي أنهم غالباً لا يجلسون مثل جلسات التشهد في الصلاة، وجلسات تناول الطعام على الأرض. ويمكن ملاحظة هذه الظاهرة عملياً عند دعوة أحد الأوربيين إلى المائدة من غير المصلين، أو الرياضيين وفَرش المائدة على الأرض سيتعذّر عليه تماماً الجلوس على الأرض، وتراه يتقلّب تارةً إلى جهة اليمين وأخرى إلى اليسار، وعلامات عدم الارتياح مرسومة على وجهه، وكأنّه قابض على الجمر. لذلك فإنَّ حالات إلتهاب وتصلّب مفصل الركبة، وعمليات تبديل المفصل هي شائعة لدى الأوروبيين حسب قول الطبيب المشار اليه.

تسمى جلسة التشهد الاولى بجلسة الافتراش الموضحة في شكل (16)، فقد ورد عن الرسول (ﷺ) بشأن هذه الجلسة أنّه كان يفرش رجله اليسرى فيقعد عليها مطمئناً، وكان ينصب رجله اليمنى ويستقبل بأصبعها القبلة. ويلاحظ من الشكل أنّ المسطرة تشير الى ضرورة أستقامة الصُلب أي الظهر والعمود الفقري بشكل عمودي؛ لتقليل تأثير المركبة الأفقية أثناء جلسة الإفتراش في الصلاة كما في الوضع الأول من الشكل (16)، وذلك للحفاظ على مرونة وشباب وقوة العمود الفقري لأطول فترة زمنية ممكنة، وجدير بالذكر أنّ إستقامة العمود الفقري يؤدي إلى سحب أنبوب البلعوم والمرئ؛ وكنتيجة سحب المعدة إلى الأعلى مما يجعل فتحة المعدة مع الأثني عشري إلى الأسفل، أي تسهيل عملية نقل محتويات المعدة إلى الأثني عشري والأمعاء؛ وكنتيجة نهائية تحسين وتسهيل عملية الهضم.

في حين يلاحظ في الوضع الثاني من الشكل (16) أنّ العمود الفقري غير مستقيم وغير عمودي، الأمر الذي يؤدي إلى زيادة المركبة الأفقية ويؤدي إلى زيادة إنحناء الظهر مع تقدّم العمر؛ وكنتيجة يؤدي إلى ضعف العمود الفقري وفقدان مرونته والى شيخوخة مبكرة .



الشكل (16)

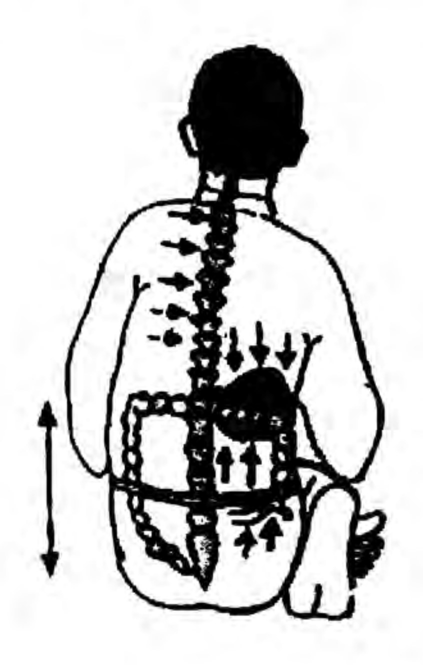
شكل (16) يوضح جلسة التشهد (الافتراش) التي تشبه إلى حد ما وضعية الجلوس المعروفة بوضعية الماسة في رياضة اليوغا من ناحية إستقامة الصلب أو الظهر، وكذلك من ناحية وضعية الركبتين والموضحة في الشكل (17) مع فارق بسيط، هو إفتراش كلا القدمين والجلوس على كعبيهما، وإختلاف في موقع اليدين على الفخدين. وتعتبر رياضة اليوغا من أقدم أنواع الرياضة وهي مطبقة لحد الآن في معاهد ومؤسسات اليوغا في أوربا، والولايات المتحدة، والدول الشرقية، وقد أثبتت كفاءةً ونجاحاً واسعاً في مجال العناية بالصحة. يقول اليوغيون بشأن جلسة الماسة أنَّ لها تأثيراً جيداً على أسفل الظهر، وعلى العديد من الاعصاب في منطقة الحوض، مروراً بالفخدين والركبتين والساقين، وتحسن الدورة الدموية في تلك المناطق. وللجلسة الماسة تأثير إيجابي في التخفيف من حالات الدوالى والبواسير. ولليوغيون عبارة مجازية مأثورة لهذه الجلسة مفادها "أنَّ الذي يجلس في وضعية الماسة لمدة عشرة دقائق بعد تناول الطعام؛ يمكنه أن يهضم الحجارة في معدته"، وضعية الماسة موضحة في الشكل (17).



الشكل (17)

تعرف جلسة التشهد الثانية في الصلاة بجلسة التورك الموضحة في الشكل (18) فقد ورد عن الرسول (ﷺ) أنه كان ينصب رجله اليمنى ويخرج اليسرى من تحت اليمنى ويفضي بوركه إلى الارض.





الشكل (18)

لو أجريت احصائية تقريبية بين مجموعات مختلفة من الناس أو لصفوف الطلبة ولمراحل مختلفة حول معرفة عدد الذين يستخدمون اليد اليمنى والذين يستخدمون اليد اليسرى، لتبين أنّ حوالي 90٪ منهم يستخدمون اليد اليمنى وهم يمثلون الأغلبية الساحقة، بينما يمثل مستخدمي اليد اليسرى القلة القليلة. فعندما يريد الانسان أن يحمل حاجة في إحدى يديه فإنّه بلا شك سيستخدم اليد اليمنى، وهذا يعني أنّ العمود الفقري سيتعرّض بإستمرار إلى إنحناء وميلان بإتّجاه اليمين، ولغرض التوازن ستضطر عضلات الجسم على التقلص لمقاومة هذا الإنحناء. وهذا يعني أنّ غضاريف العمود الفقري وخصوصاً الغضاريف القطنية، معرّضة بين الحين

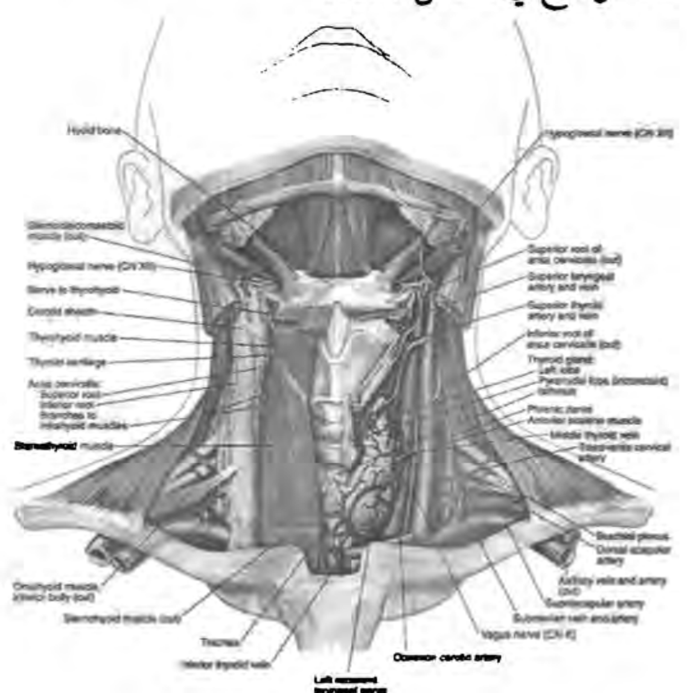
والآخر إلى ضغوط فجائية وقوية ناتجة عن حمل الإحتياجات. ومن هنا يظهر إحتمال الإصابة بالإنزلاق الغضروفي المشار إليه سابقاً. وعلى هذا الاساس فإنَّ وضع التورك في الصلاة يدرّب الغضاريف والفقرات القطنية يومياً على تحمّل ومقاومة هذه الاحمال والإحتمالات.

يلاحظ في وضع التورك إنَّ العمود الفقري مائل إلى الجهة اليمنى، وذلك حتى يتاح للغضاريف القطنية ان تتمرَّن على الإنضغاط بإتجاه اليمين، لكي تصبح قوية ومرنة لتتمكَّن من تُحَمّل المفاجآت، ولإبعاد شبح الانزلاق. ومن جهة أخرى فإنَّ وضع التورّك يجبر القولون النازل المعرّض للإصابات القولونية على السحب والشَّد وزيادة كفاءته في العمل. وكذلك فإنَّ الكبد الذي يعد مخزناً للجسم يتعرض أثناء وضع التورك إلى تدليك داخلي إرادي يزيد من فعاليته ونشاطه.

وجدير بالاهتمام أنَّ أحاديث الرسول (ﷺ) لم تحدد مقدار خروج الرجل اليسرى من تحت الرجل اليمنى في وضع التورك، وإنما اكتفت بخروج الرجل اليسرى تحت اليمنى، عليه فإنَّ خروج أصابع الرجل اليسرى من تحت اليمنى، بحيث يقع كعب الرجل اليسرى في موضع ما بين السبيلين بالنسبة للذكور، أي في منطقة التقاء الفخذين أسفل الخصيتين، وتحت البروستات مباشرة. هذا الوضع يؤدي إلى حدوث تدليك داخلي للبروستات والاعضاء التناسلية مسببة في نشاطها وزيادة كفائتها.

منافع التسليم في الصلاة

تعد الرقبة حلقة وصل بين الرأس والجسم وهي معقدة وحسّاسة من ناحية التركيب، لذا سنستعين بوصف الأطباء لهذه المنطقة من الجسم ولكن بشكل مختصر وعام. تتضمن الرقبة سبع فقرات عنقية، يرتكز عليها رأس الانسان ويمر من خلال هذه الفقرات الحبل الشوكي الذي تتفرع منه الاعصاب الحسية والحركية إلى أعضاء الجسم، ويوجد في منطقة الرقبة كل من اللوزتين، والحنجرة، والغدّة الدرقية، ولسان المسمار، وجانب من قناتي الجهاز الهضمي والتنفسي، بالاضافة إلى العضلات والاوعية الدموية واللمفية. كما موضح في الشكل (19).



الشكل (19)

يلاحظ أنَّ نسبة كبيرة من المصلين يختمون صلاتهم بالتسليم بشكل عفوي، وبحركة غير كاملة من الرأس إلى جهة اليمين واليسار، وغير مبالين بصحة الصلاة، فقد ورد عن رسول الله (ﷺ) أنّه عندما كان يسلّم إلى جهة اليمين؛ كان يُبان بياض خدِّه الأيمن، وعندما يسلّم إلى جهة اليسار، كان يُبان بياض خدِّه الأيسر. وهذا يعني أنَّ التسليم الصحيح يجب أن يكون إرادياً وفعّالاً بحيث يتم لَوِي وبرم الرقبة إلى أقصى جهة في اليمين مع الحفاظ على إستقامة الرأس والرقبة، ولويها إلى اليسار بنفس الاسلوب. وكنتيجة لهذا البرم واللَّوي وبأتّجاهين لخمس مرات لصلاة الفرض، وأكثر من عشرات المرات للنوافل في اليوم الواحد، تتقلّص وتنبسط عضلات الرقبة، وتصبح قوية، وإنَّ غضاريف الفقرات العنقية تتمرَّن على حركة دوران الرأس وبكلا الاتجاهين، بالإضافة إلى زيادة دوران الدم والنشاط والمرونة التي تحصل في كافة الاعضاء والغدد الموجودة في منطقة الرقبة. ومن ناحية أخرى، فإنَّ للرقبة نصيباً لا يستهان به من الحركة أثناء الركوع، والرفع منه وأثناء السجود والرفع منه.

صلاة النافلة بعد صلاة الفرض

يلاحظ أن أغلب المصلين في المسجد يقومون بتبديل أماكنهم لأداء صلاة النافلة بعد صلاة الفرض الجماعية، لأنَّ أحاديث نبوية عديدة قد وردت تؤكد على تحويل المكان بعد صلاة الفرض لأداء صلاة النافلة، ومنها؛ قال رسول الله (ﷺ)"لَا يُصَلِّي الْإِمَامُ فِي مُقَامِهِ الَّذِي صَلَّى فِيهِ الْمَكْتُوبَةَ، حَتَّى يَتَنَحَّى عَنْهُ"[15 و 16]. وقال (ﷺ) "أَيَعْجِزُ أَحَدُكُمْ إِذَا صَلَّى أَنْ يَتَقَدَّمَ أَوْ يَتَأَخَّرَ أَوْ عَنْ يَمِينِهِ أَوْ عَنْ شِمَالِهِ"[17]. وحسب التفسيرات المذكورة لهذه الأحاديث الشريفة؛ أنَّ كل مكان يسجد فيه المصلي لله يشهد له ذلك المكان، وكل مكان يصعد منه عمل المصلي إلى السماء يشهد له ذلك المكان أيضاً، فحينما يتنقل المصلين بعد صلاة الفرض إلى عدة أماكن تكثر الأماكن التي تشهد لهم، وبعض المفسّرين يضيفون على شهادة الأماكن للمصلين، وجود حِكَم أخرى يعلمها الله. وهنا سنناقش جانب من هذه الحِكَم الأخرى التي ستظهر للأجيال تباعاً.

علم الروائح التي تفوح من جسم كل إنسان، والهالة التي تحيط به لا يزالان في المرحلة البدائية من التطور. فهنالك محاولات عديدة من قبل بعض العلماء والباحثين؛ للتوصّل إلى تصميم جهاز يقوم عن طريق مجسمات أو حساسات، لنقل رائحة جسم المريض إلى هذا الجهاز المربوط مع جهاز كومبيوتر مبرمج بشكل يمكنه أن يتعرف على رائحة كل مرض. لأنَّ جسم الإنسان يبعث رائحة خاصة لكل مرض. ويمكن استخدام مثل

هذا الجهاز لتشخيص الأمراض. ومن جهة أخرى، فإنَّ كل جسم بشري سليم تفوح منه رائحة أو هالة خاصة ينفرد بها كبصمة الأصابع وبصمة قزحية العين، بحيث لا يتشابه جسمان بشريان بنفس الرائحة أو الهالة. والدليل على ذلك، استخدام الكلاب البوليسية للتعرف على الجناة والمجرمين، بمجرد أن يشم أي حاجة أو أداة أو ملابس قد استخدمها الجاني أو المجرم. فإنَّ الكلب البوليسي سيتتبَّع اثار الرائحة والهالة الخاصة به والتي تبقى اثارها أينما ذهب إلى أن يصل إلى المكان الذي استقر فيه الجاني. وهذا دليل أنَّ حزمة حاسة الشم لدى هذه الكلاب البوليسية، أوسع وأقوى من حاسة الشم لدى الإنسان والتي تكون محدودة كبقية حواسه الأخرى.

وجدير بالذكر أنَّ الله سبحانه وتعالى قد خلق الإنسان في أحسن تقويم، بحيث جعل جميع حواسه محدودة الإمكانية حتى يتمتع بحياته، بحيث يسمع حزمة الموجات الصوتية فقط، من(20) هرتز إلى (20) كيلوهيرتز، أي أنَّ الأذن الخارجية والوسطى والداخلية بتفاصيلها مصمَّمة بدقة متناهية لإستقبال حزمة الموجات الصوتية فقط، ولا يمكنها إستقبال أو سماع موجات فوق الصوتية التي تسمعها بعض الأحياء الأخرى كالخفاش والحصان وغيرها. وكذلك حاسة البصر المحدودة التي تعجز عن رؤية الملائكة، والجان، والأجسام المتناهية في الصغر بقياسات المايكرومتر والنانومتر والبيكومتر وغيرها. جدلاً نقول لو كانت جميع حواس الإنسان مفتوحة وواسعة بحيث يسمع جميع حزم الموجات الصوتية والتحت الصوتية والفوق الصوتية، وأن يرى الملائكة والجان بأخيارهم وأشرارهم وأن يرى

الجراثيم والمكروبات والفايروسات، وأن يشم جميع أنواع الروائح ويتحسس بجميع الهالات، لأصبحت حياة الإنسان جحيماً لا يُطاق. ومن أحدى فضائل الله سبحانه وتعالى على البشر أن جعل جميع حواسه محدودة؛ حتى يتمكن أن يعيش بشكل طبيعي في هذه الدنيا. وهنا تتجلى قدرة الله سبحانه وتعالى أن خلق كل شيئ بقدر.

سنعود مرةً أخرى لمناقشة جانب من هذه الحِكَم الأخرى من تبديل الأماكن لأداء صلاة النافلة بعد صلاة الفرض الجماعية؛ فالمصلي عندما ينتهي من صلاة الفرض الجماعية، يترك رائحة وهالة خاصة به في موضع صلاته، وكذلك جميع المصلين، فعندما يبدّل مكانه لأداء صلاة النافلة، فإنه سيقضي نافلته في أجواء مليئة برائحة وهالة زميله المصلي، وهنا ستمتزج هذه الروائح والهلات مودعة الألفة والمحبة والتعاطف الروحي والتناغم في قلوب المصلين الَّذين يتبادلون أماكن صلاة النافلة فيما بينهم.

الخاتمة

وفي الختام لا يسعني إلاّ أن أؤكّد على ضرورة الإلتزام بالنصف الأول من الصلاة، والّذي يمثل عبادةً وخضوعاً خالصاً لوجه الله تعالى، ويشترط أن يكون مقروناً بالخشوع والتدبير والطمأنية طيلة فترة الصلاة، وكذلك الإلتزام بالنصف الثاني من الصلاة والمخصص للانسان، والذي يمثل المنافع العقلية والروحية والفسلجية والصحية والإجتماعية للصلاة، مع الحرص الشديد جداً على عدم إشغال الفكر أثناء الصلاة بالجوانب الأدائية، والمنافع والفسلجية والصحية للجسم، لأنّ ذلك سيضعف النصف الاول والأهم ويفرغه من محتواه الحقيقي، مما يجعل الصلاة مجرد حركات صماء لا روح فيها، لأنّ الغاية من الصلاة هي العبادة، فليس من المعقول أن يتقن المصلي جميع حركات الصلاة كما ينبغي ويهمل الخشوع والتدبّر والمناجات. لذا ينبغي التركيز بالدرجة الأولى على حالة الخشوع والتدبّر، إضافة إلى أداء الحركات بشكل صحيح، وذلك لضمان الحصول على جميع الخيرات والمنافع الجسدية والروحية والاجتماعية، والإمتثال لأوامر الله تعالى في الصلاة والشعور بالطمأنينة والراحة والأمان.

الهوامش

1. سنن النسائي، دار المعرفة: ج7 / 74 جزء من حديث رقم (3950).
2. سنن أبـي داود: ج1 / 364 بـاب متـى يمـر بالـصلاة، حـديث رقـم (495).
3. مسند الشافعي بترتيب السندي: ج1 / 108 حديث رقم (319).
4. مسند الإمام أحمد: ج5 / 364 حديث رقم (23137) بلفظ: (يابلال أرحنا بالصلاة). سنن أبـي داود:ج4 / 296 بـاب في صـلاة العتمـة، حديث رقم (4986) بلفظ: (قم يا بلال فرحنا بالصلاة).
5. المعجم الكبير للطبراني: ج11 / 54 حديث رقم (11025).
6. سنن الترمذي: ج 5 / 201 باب ومن سورة فاتحـة الكتـاب، حـديث رقم (2953).
7. صحيح مسلم: ج1 / 296 باب وجوب قراءة الفاتحـة في كـل ركعـة، حديث رقم (395) ولا توجد عبارة (فنصفها لي ونـصفها لعبـدي) لدى مسلم.
8. صحيح مسلم: كتاب الطهارة، خروج الخطايا مـع مـاء الـضوء، رقـم الحديث (366).
9. صحيح البخاري: ج1 / 46 كتاب بدء الوحي، حديث رقم (138)

10. صحيح البخاري: ج 1/ 191 كتاب بدء الوحي، حديث رقم (751).

11. سنن أبي داود: ج1 / 179 باب تسوية الصفوف، حديث رقم (668).

12. سنن أبي داود: ج1 / 179 باب تسوية الصفوف، حديث رقم (666).

13. سنن النسائي، دار المعرفة: ج2 / 426 حديث رقم (813).

14. مسند الشافعي بترتيب السندي: ج1 / 92 الباب السادس في صفة الصلاة.

15. سنن أبن ماجة: ج1 / 458 باب ما جاء في صلاة النافلة، حديث رقم (1427).

16. سنن أبن ماجة: ج1 / 459 باب ما جاء في صلاة النافلة، حديث رقم (1428).

17. سنن أبي داود: ج2 / 246 باب في الرجل يتطوع في مكانه الّذي صلّى فيه المكتوبة. حديث رقم (1006)، تحقيق شعيب الأرنؤوطي.

المصادر المعتمدة

1. MEDICAL PHYSICS AND BIOMEDICAL ENGINEERING, B H Brown, R H Smallwood, D C Barber, P V Lawford and D R Hose, Institute of Physics Publishing Bristol and Philadelphia, 1999 IOP Publishing Ltd.
2. Medical Physics. By Cameron & James G- Skofronick. John Wiley Sons, 1978.
3. تشريح وعلم وضائف العين. تأليف الدكتور سمير محمد القصب. دار الحكمة للطباعة والنشر, 1992.
4. الوجيز في فقه السنة والكتاب العزيز، تأليف عبدالعظيم بن بدوي، دار ابن حزم 1995.
5. فلسفة الصلاة، دراسة لدورالصلاة في حياة الفرد والامة، تأليف علي محمد كوراني، دار الأنوار للمطبوعات، 1979.
6. صفة صلاة النبي (ﷺ)، تأليف محمد ناصر الدين الالباني، الطبعة الحادية عشر، مكتبة النهضة العربية 1983.
7. روح الدين الاسلامي، تأليف عفيف عبدالفتاح طبارة، دار العلم للملايين، الطبعة السابعة عشر، 1978.

8. اليوغا تطيل عمرك، تأليف شري يوجنبدا، ترجمة محمد روحي البعلبكي، دار العلم للملايين،1988.

9. اليوغا لتجديد الشباب، اعداد قسم التأليف والترجمة في دار الرشيد، 1998.

10. الصلاة والرياضة والبدن، تأليف عدنان الطرشة، المكتب الإسلامي، 1992.

11. الصلاة وأسرارها النفسية بالمفاهيم السلوكية المعاصرة، تأليف، د. محمد يوسف خليل، قطاع الشؤون الثقافية، الكويت، 2002.

12. سنن النسائي بشرح السيوطي وحاشية السندي: أبو عبدالرحمن أحمد بن شعيب النسائي. تحقيق: مكتب تحقيق التراث، دار المعرفة، بيروت، ط 5، 1420هـ.

13. سنن أبي داود: أبو داود سليمان بن الأشعث السجستاني (ت 275هـ)، تحقيق: شعيب الأرنؤوط ومحمد كامل قره بللي، دار الرسالة العالمية، ط1، 1430هـ - 2009م.

14. مسند الإمام الشافعي: الشافعي أبو عبدالله محمد بن أديس المطلبي القرشي المكي (ت 204هـ)، ربه على الأبواب الفقهية: محمد بن عابد السندي، عرف للكتاب وترجم للمؤلف: محمد زاهر بن الحسن الكوثري، دار الكتب العلمية، بيروت ـ لبنان،1370هـ ـ 1951م.

15. مسند الإمام أحمد بن حنبل: أحمد بن حنبل أبو عبدالله الشيباني، مؤسسة قرطبة ـ مصر، بدون تاريخ.

16. المعجم الكبير: سليمان بن أحمد أبو القاسم الطبراني (ت 360 ه)، تحقيق حمدي عبدالمجيد السلفي، مكتبة أبن تيمية ـ القاهرة،ط2، 1415ه ـ 1994م.

17. سنن الترمذي: محمد بن عيسى بن سَوْرة الترمذي (ت 279ه)، تحقيق وتعليق: أحمد محمد شاكر وآخرون، شركة مكتبة وطبعة مصطفى الباب الحلبي، مصر، ط 2، 1395ه ـ 1975م.

18. السند الصحيح المختصر بنقل العدل عن العدل إلى رسول الله (ﷺ): مسلم بن الحجاج أبو الحسن الشويري النيسابوري (ت261ه)، تحقيق: محمد فؤاد عبدالباقي، دار إحياء التراث العربي ـ بيروت، بدون تاريخ.

19. الجامع الصحيح: محمد بن إسماعيل بن المغيرة البخاري أبو عبدالله (ت 256ه)،دار الشعب ـ القاهرة، ط1، 1407ه ـ 1987م.

20. سنن أبن ماجة: أبن ماجة أبو عبدالله محمد بن يزيد القزويني (ت273 ه). تحقيق: محمد فؤاد عبدالباقي، دار إحياء الكتب العربية، فيصل عيسى الباب الحلبي. بدون تاريخ.